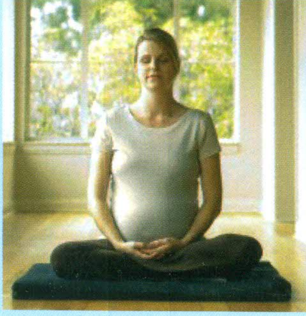


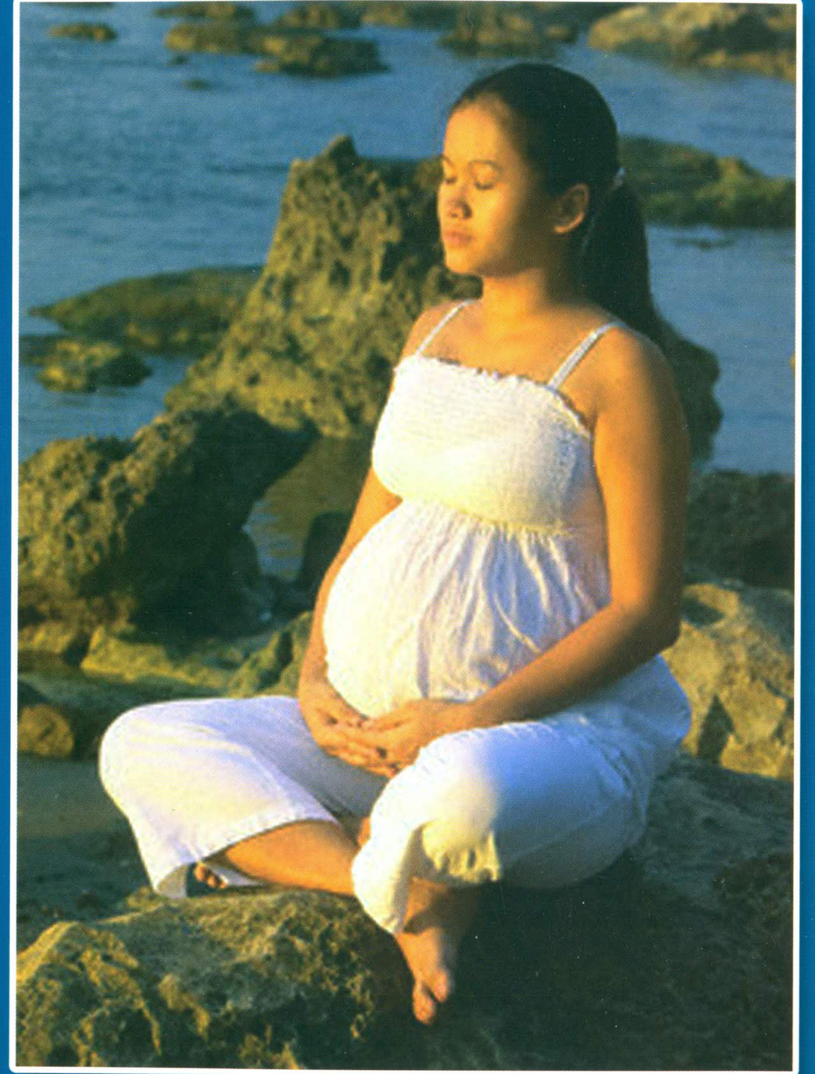
ఒక బిడ్డను గర్భంలో ధరించడం అనేది ఒక అద్భుతమైన ప్రక్రియ ...! గర్భధారణ మరి శిశువుకు జన్మ ఇవ్వడం అనేది కేవలం యాంత్రికంగా జరిగే ప్రక్రియ కాదు, అది ఒక ఆధ్యాత్మిక అనుభవం అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి.

ఇది చూడడానికి చాలా తేలికగా కనిపిస్తుంది. కానీ ఒక బిడ్డను వాస్తవంలోనికి తేవడానికి లక్షల కొద్దీ రహస్య, మార్మిక నియమాలు పనిచేస్తాయి.

" సర్వోత్కృష్ట శక్తి యొక్క సమత్వపు ప్రత్యక్షీకరణే అసలైన సౌందర్యం ". ఆ స్థాయికి చేరగలిగినంత విద్య గానీ, దృక్పథం కానీ లేనివారు పిల్లలను భూమి మీదకు తీసుకురాకూడదు. ఎందుకంటే వాళ్ళ పిల్లలు జీవితానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తారు.

" తల్లిదండ్రులు కావడం కేవలం శరీర ధర్మం కాదు. అది మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ధర్మం. మంచి లక్షణాలు పెంపొందించడానికి, గొప్ప కార్యాలు సాధించడానికి, సృజనాత్మకత వెల్లివిరియడానికీ మానవ జాతి సౌందర్య వికాసంలో నిలిచి ఉండడానికి కావలసిన సరైన పరిస్థితులకు దారితీసే శక్తి క్షేత్రాలే తల్లిదండ్రులు ".

ధ్యాన మాతృత్వం





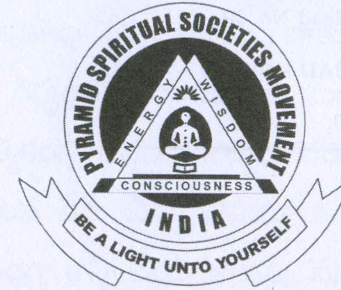
పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్, ఇండియా



ధ్యాన మాతృత్వం

అంకితం

మాతృమూర్తి అంటే ప్రేమకు నిదర్శనం. కన్నతల్లి కన్నా ఎక్కువగా .. కరుణతో నిండిన షరతులు లేని, అనంతమైన, సమభావంతో కూడిన ప్రేమను అందిస్తున్న నా గురువులు, మార్గదర్శకులు బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, మేడమ్ స్వర్ణమాల పత్రి గార్లకు మరి దివ్యాత్మలకు జన్మనిచ్చి వారిని సరైన విధంగా పెంచాలని సంకల్పించిన ఈ భువిని దివిగా మార్చే బాధ్యత తీసుకున్న మాతృమూర్తులందరికీ ఈ పుస్తకం అంకితం.



PYRAMID SPIRITUAL SOCIETIES MOVEMENT - INDIA

www.pssmovement.org

రచన, సేకరణ:

C. దేవి సూర్య

ఎడిటింగ్:

M. మాధవి M.Cm., PGDHRM

M. పవన్ కుమార్ M.Sc. psychology, (M.C.A.)

C. ఆనంద్ కుమార్ M.B.A., (M.Sc psychology)

Designed & Printed by :

THE PYRAMID PUBLISHING HOUSE
Plot No 230, H.No. 5-3-515, Road No. 20,
Vijayapuri Colony, Phase - II,
Vanasthalipuram, **HYDERABAD - 500 070**
Andhra Pradesh
Ph : 8019991990, 8121121189

Rs. 50/-

Copies : 1000

నా మాట



నా మొదటి గురువు నా తల్లి కృష్ణవేణి గారు. ఆమె నన్ను చిన్నతనం నుండి ఎంతో సమత్వంతో, ప్రేమగా పెంచారు. భౌతికంగా జన్మనివ్వడమే కాక నాకు “ధ్యాన పరిచయం” గురువుగారైన “బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ” గారి పరిచయం చేసి ఆధ్యాత్మికంగా పునఃజన్మనిచ్చారు.

నా మొదటి ప్రాణ స్నేహితుడు నా తండ్రి చిట్టిబాబు గారు. మా నాన్న గారు చిన్నప్పటి నుండి పూర్తి స్వేచ్ఛనిచ్చి, ఎటువంటి తప్పులు చేసినా శిక్షించకుండా మంచి స్నేహితుడిలా మంచి చెడులు వివరించి చెప్పేవారు. ప్రతీ విషయంలో పిల్లలమైనా.. నన్ను, మా అన్నయ్య కిరణ్‌ను అడిగి మా సలహాలు స్వీకరించేవారు.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ సమక్షంలో నా వివాహం జరిగింది. భర్తగా నా జీవితంలోకి ప్రవేశించారు “సూర్య”. నా భర్త నాకు గొప్ప గురువు. ఆయన ద్వారా నేను ఎన్నో విషయాలు, విలువలు నేర్చుకున్నాను. నాకు ఒక పాప. పేరు “ప్రజ్ఞా గాంధీ”. మా పాపను గర్భంలో ధరించినప్పటి నుండి పెంచే సమయంలో... సరైన విధంగా, ఆధ్యాత్మికంగా బిడ్డను కనాలని, పెంచాలనీ ఎంతో తపన నాలో ఉండేది. ఆ తపన వలన నేను ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నాను. అందువల్ల ఎంతో చక్కగా, ఆనందంగా అన్నీ చేయగలిగాను. నేను తెలుసుకున్న విషయాలు అందరితో పంచుకోవాలి అనే తపన నాలో మొదలైంది.

2012 శివరాత్రి రోజు కడ్తాల్ “ శ్రీ మహేశ్వరా మహా పిరమిడ్” లో ధ్యానం చేసుకుంటున్న సమయంలో నేను తెలుసుకున్నది అంతా సేకరించి ఒక పుస్తకంగా

చేయాలనే ఆలోచన కలిగింది. ఆ ఆలోచనే ఈ పుస్తకంగా రూపుదిద్దుకుంది.

నా ఆలోచనను ఎంతగానో ప్రోత్సహించి వివిధ రకాల సహకారాలు అందించిన నా తల్లిదండ్రులకు, భర్తకు, అత్తగారికి మరి స్నేహితులు, ఆత్మబంధువులు అయిన నందప్రసాద్ గారికి, త్రిమూర్తులు గారికి, శ్రీనివాస్ గార్లకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకం మీ ముందుకు తేవటానికి సహకారం అందించిన పిరమిడ్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ టీమ్‌కి కృతజ్ఞతలు.

"నన్ను అన్ని రకాలుగా తీర్చిదిద్ది ఎప్పటికప్పుడు సరిచేస్తూ నాపై ఎల్లప్పుడూ అపారమైన కరుణను కురిపించే "బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ " కి పాదాభివందనాలు...!!"

- దేవి సూర్య



ముందుమాట

ప్రతి స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో హాయిగా ఉండాలి అని పెద్దలు చెప్తూంటారు.. ఎందుకంటే ఆమె ఆలోచనలు, భావాలు, ఆమె మానసిక స్థితి గర్భంలోని శిశువుపైన ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అయితే వాస్తవానికి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే కాకుండా పుట్టిన తరువాత రెండు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకూ కూడా బిడ్డ తన తల్లీ మరి తానూ ఒకటే అనీ, తల్లి ఆలోచనలే తన ఆలోచనలు అనీ అనుకుంటుంది. తల్లితో మానసికంగా పూర్తిస్థాయిలో అనుసంధానమై ఉండడం వలన ఆమె మానసిక స్థితి, ఆలోచనలు, భావాలు బిడ్డకు నేరుగా ప్రసారమై ఎంతో ప్రభావితం చేస్తాయి అని ప్రపంచంలోని ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేస్తున్నారు.

ఓషో ఏమి చెప్తారంటే.. మానసిక శాస్త్రవేత్తలు 50, 60 సంవత్సరాలపాటు వేలాది మందిని నిరంతరం విశ్లేషించిన తరువాత తెలియజేసిన వాస్తవం ఏమిటంటే కోట్లాదిమంది ప్రజలు అనుభవిస్తున్న ఏకైక రోగలక్షణం తల్లే. ప్రతివారి అస్వస్థత మౌలికంగా తల్లి నుంచే వస్తోంది.

" మాతృత్వం ఒక కళ. మీరు దానిని నేర్చుకోవాలి " అని ఓషో అంటారు.

ఒక స్త్రీ ధ్యానం చేసి, సరైన అవగాహనను పెంపొందించుకుని, పరిణితి చెందిన మానసికస్థితిలో గర్భం ధరిస్తే కనుక, అన్ని దశల్లోనూ బిడ్డపై అనుకూల ప్రభావాన్ని చూపగలుగుతుంది. స్వేచ్ఛా స్వతంత్ర్యాలతో ఎదిగిన ఆ బిడ్డ ప్రాపంచికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా సమగ్రంగా అభివృద్ధి చెందుతాడు.

తల్లిదండ్రులందరూ ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకుని, ఆచరించి, సరైన జ్ఞానంతో పిల్లలను పెంచితే కనుక.. సమాజంలో ఉన్న అన్ని రకాల రుగ్మతలు, మూఢనమ్మకాలు, అజ్ఞానం తొలగిపోయి మానవాళి చైతన్యం ఉన్నత శిఖరాలను అందుకుంటుంది.

" ధ్యాన మాతృత్వం ".. సమాజంలో గొప్ప మార్పు చోటు చేసుకోవడానికి దోహదపడగలిగిన శక్తివంతమైన పుస్తకం. మాతృత్వం, పిల్లల పెంపకం మొదలైన అంశాల గురించి అనేకమంది యోగీశ్వరులు అందించిన అత్యద్భుతమైన జ్ఞానాన్ని ఒకచోట పొందుపరచి, వాటికి తన అనుభవజ్ఞానాన్ని జోడించి అత్యద్భుతంగా సంకలనం చేశారు శ్రీమతి చక్క దేవీ సూర్యగారు.

ది పిరమిడ్ పబ్లిషింగ్ హౌస్ ద్వారా ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించడం మాకు ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది.

- ది పిరమిడ్ పబ్లిషింగ్ హౌస్

హైదరాబాద్

వివాహం



పెళ్ళంటే నూరేళ్ళ పంట. వివాహం అనేది కలసి నేర్చుకోవాలి, కలసి ముందుకు వెళ్ళాలి, కలసి జీవించాలి అనే తపన ఉన్న రెండు హృదయాలలో జనించే ఆత్మిక భావన. ఆ కలయికే జీవితానికి అర్థం, పరమార్థం. ఈ కలయికలోనే ఉన్నాయి ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు.

" మనుష్యులు పరస్పరం ప్రేమించుకుంటే, తమ హృదయాలను ఎదుటివారు రక్షించడానికి ఇచ్చి పుచ్చుకుంటారు. హృదయమే పెద్ద నిధి. ఒక హృదయాన్ని రక్షించాలంటే ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి. తేలికగా ప్రేమించకు, సమయం తీసుకో, నీకు ఇవ్వబడిన హృదయాన్ని ప్రగాఢ బాధ్యతతో స్వీకరించు. హృదయం అనేది వస్తువు కాదు, తీసుకుని ఒక మూల పారవేయడానికి ".

ప్రస్తుత వివాహ వ్యవస్థ ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య లైంగిక బంధానికి ఆమోద ముద్రగానూ, సక్రమ సంతానం కోసం మరి పరస్పరం ఆస్తులు పొందగలిగే న్యాయపరమైన హక్కుగాను ఉంది.

వివాహాలు ప్రేమతో సంబంధం లేకుండానే జరుగుతున్నాయి. ప్రేమ లేని వివాహం ఆధ్యాత్మిక అనుబంధాన్ని సృష్టించదు. ఒక ఉత్తముడు జన్మించాలంటే ఏ సామరస్యం, చెలిమి, గానం మూలమో అది ప్రస్తుతం భార్యా భర్తల మధ్య ఉండటం లేదు. ఆత్మైక్యతకు తోడ్పడే ప్రయత్నాలు వారిలో జరగడం లేదు.

కానీ నిజమైన వివాహం భౌతిక విషయాలను అధిగమించినది. అది స్త్రీ, పురుషుల భావోద్వేగ స్వభావాల కలయిక.

అసలు మనిషి అంటే మూడు విషయాల కలయిక :

1. తనువు
2. మనస్సు
3. ఆత్మ.

తనువులో ఉంది ఆనందం. మనస్సులో ఉంది పరమానందం. ఆత్మలో ఉంది బ్రహ్మానందం. మనిషిగా జన్మించినది అన్ని ఆనందాలనూ గ్రోలటానికే ...! మూడింటిలో ఏదీ ఎక్కువ మరి తక్కువ కాదు. వివాహం ద్వారా బ్రహ్మానందాన్ని పొందాలంటే ధ్యానులుగా అయ్యి వివాహం చేసుకోవాలి. లేకపోతే వివాహం చేసుకున్న తరువాత అయినా ధ్యానం చెయ్యడం మొదలుపెట్టాలి. అప్పుడే అది పరిపూర్ణం అవుతుంది. వివాహం అంటే రెండు శరీరాల కలయిక, రెండు మనస్సుల సంగమం. ఇరువురి బుద్ధి అవగాహన, రెండు ఆత్మల లయ.

దంపతులు పరస్పరం ఉన్నత మానసిక తలంలో అంతర్ జ్ఞానంతో ఏకమవ్వకపోతే వాస్తవమైన ఏకత్వం సాధించబడదు. ఈ విధమైన కలయిక చాలా అరుదు. కానీ ఆత్మ స్థాయిలో పరిణయం జరగనంత వరకూ అది నిజమైన వివాహం కాదు.

పెళ్ళిళ్ళు స్వర్గంలో నిర్ణయించబడతాయి అని నమ్ముతాం. స్వర్గంలో ఎవరు నిర్ణయిస్తారు ? స్వయంగా మనమే తెలుసా ...! మనమే స్వర్గం నుంచి దిగి మానవులుగా జన్మ తీసుకున్నాం..!!

మరి ఏరి, కోరి, ఎంపిక చేసుకున్నప్పుడు కొందరే 'సీతారాములు', 'పార్వతీపరమేశ్వరులు' గా అవగలగటం, మిగిలినవాళ్ళు కాలేకపోవడం ఎందుకని?

మన ఆత్మాభివృద్ధికి కావలసిన భాగస్వామిని మనమే నిర్ణయించుకున్నామని, బాధ్యత మనదేనని మనం తెలుసుకోవాలి. ఏ ప్రత్యేక కారణం వల్ల మనం ఆ ప్రత్యేక వ్యక్తిని ఎంచుకోవలసి వచ్చిందో తెలుసుకునే ఏకైక మార్గం సరైన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం మరి ధ్యానం మాత్రమే.

ధ్యానంలో మనం ఆ కారణాన్ని తెలుసుకొని పరిస్థితిని అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే పార్వతీ, పరమేశ్వరులం కాగలం.

మనం వివాహపు లక్ష్యాలకు అంకితం అయినప్పుడు అది మన దివ్య ప్రణాళికకు తోడ్పడే బంధంగా మారుతుంది. ఈ లక్ష్యాలనే మన పెద్దలు వివాహ వేడుకలలో ఏడు అడుగుల బంధంగా పొందుపరిచారు.

ఆ లక్ష్యాలు ఇవి :

1. శారీరక, మానసిక, అనుభూతిక ఐక్యతను సాధించడం.
2. దివ్య ఆత్మలకు జన్మనివ్వడం.
3. ఈ ఆత్మలకు ఉత్తమ శరీరాలను ఇచ్చి వారి భౌతిక, మానసిక, అనుభూతిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి తోడ్పడటం.
4. భాగస్వామి ఆత్మతో మమేకం అవ్వడం.
5. మానవ జాతికి సృజనాత్మక సేవ చేయడం.
6. కృతజ్ఞత, సహనం, ఓర్పు, త్యాగం, ధైర్యం, ఆనందం, ఉత్తేజం కలిగించుకోవడంలో పరస్పరం అవగాహనతో మెలగడం.
7. జీవితాన్ని విజయపథంలో నడుపుకోవడానికి పరస్పరం తోడ్పడడం.

ఈ ఏడు లక్ష్యాలే " 7 అడుగులు ". చిత్తశుద్ధి, ఏకత్వం, చైతన్యపూరిత అంకితభావం స్థిరమైన కుటుంబానికి పునాదులు అవుతాయి.

" మీరిద్దరు కలిసే పుట్టారు. ఇక ఎప్పటికీ అలా కలిసే ఉంటారు.

మీ సాన్నిహిత్యంలో కాస్త ఖాళీలు ఉండనీ, స్వర్గలోకపు మలయసమీరాలు

నృత్యించడానికి. ఒకరిని ఒకరు ప్రేమించుకోండి కానీ ప్రేమ పాశాలకు బందీలు కావద్దు.

మీ మానస తీరాల మధ్య అలలుగా సముద్రాన్ని కదలనివ్వండి.
ఒకరి పాత్రని ఒకరు నింపుకోండి. కానీ ఒక్క పాత్రలోనే తాగకండి.
ఒకరికొకరు రొట్టెనిచ్చుకోండి. కానీ ఒక రొట్టెనే తినాలనుకోకండి.
ఆనందంలో ఆడండి, పాడండి. కానీ మీలో మీరే ఒంటరిగా మిగలండి.
ఒకే రాగాన్ని పలికే వీణ తంత్రులు కూడా దేనికవే ప్రకంపించవా...!
హృదయాలను ఇచ్చిపుచ్చుకోండి, కానీ పూర్తిగా సొంతం చేసుకోవద్దు.

ఈ జీవితానికి చేయూతనిచ్చి నడిపించే హస్తమే హృదయాన్ని తన గుప్పిట ఉంచగలదు. కలిసి నిలవండి, కానీ మరీ దగ్గరగా కాదు. ఆలయ స్తంభాలు దూరంగా నిలిచి ఉండవా...!

రెండు మహా వృక్షాలు ఒకదాని నీడలో ఇంకొకటిగా విస్తరించగలవా ?"

– ప్రవక్త

యువతీ యువకులూ మరి వారి తల్లిదండ్రులు గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే ... పెళ్ళి అనేది వయస్సు వచ్చింది కదా అని, ఉద్యోగంలో లేదా వ్యాపారంలో స్థిరపడ్డాం కదా అని, ఖాళీగా ఉంటున్నాం కదా అని లేదా భోజనానికి ఇబ్బంది అవుతుంది అని, కట్నం వస్తుంది అని చేసుకునేది కాదు..!

మొదటగా జీవితం పట్ల అవగాహన మరి జీవిత శాస్త్రానికి సంబంధించిన జ్ఞానం సంపాదించుకుని ఆపై మీ జీవిత ప్రణాళికను తెలుసుకుని అప్పుడు ఎరుకతో, ప్రేమతో మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోండి.

దివ్య మాతృత్వం

గర్భధారణ :



ఒక బిడ్డను గర్భంలో ధరించడం అనేది ఒక అద్భుతమైన ప్రక్రియ ...! గర్భధారణ మరి శిశువుకు జన్మ ఇవ్వడం అనేది కేవలం యాంత్రికంగా జరిగే ప్రక్రియ కాదు, అది ఒక ఆధ్యాత్మిక అనుభవం అని ముందుగా తెలుసుకోవాలి.

ఇది చూడడానికి చాలా తేలికగా కనిపిస్తుంది. కానీ ఒక బిడ్డను వాస్తవంలోనికి తేవడానికి లక్షల కొద్దీ రహస్య, మార్మిక నియమాలు పనిచేస్తాయి.

" సర్వోత్కృష్ట శక్తి యొక్క సమత్వపు ప్రత్యక్షీకరణే అసలైన సౌందర్యం ". ఆ స్థాయికి చేరగలిగినంత విద్య గానీ, దృక్పథం కానీ లేనివారు పిల్లలను భూమి మీదకు తీసుకురాకూడదు. ఎందుకంటే వాళ్ళ పిల్లలు జీవితానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తారు.

" తల్లిదండ్రులు కావడం కేవలం శరీర ధర్మం కాదు. అది మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ధర్మం. మంచి లక్షణాలు పెంపొందించడానికి, గొప్ప కార్యాలు సాధించడానికి, సృజనాత్మకత వెల్లివిరియడానికీ మానవ జాతి సౌందర్య వికాసంలో నిలిచి ఉండడానికి కావలసిన సరైన పరిస్థితులకు దారితీసే శక్తి క్షేత్రాలే తల్లిదండ్రులు ".

గర్భధారణ కోసం పురాతనమైన ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులు, ఆచారాలు ఉన్నాయి. గర్భధారణ అనేది ఎరుకతో జరగాలి. బిడ్డను కనాలి అని నిర్ణయించుకున్న జంట కలిసి ధ్యానం చేసి, ఆత్మను ఆహ్వానించాలి.

తల్లిదండ్రులు వృద్ధాత్మనైనా, బాలాత్మనైనా ఎవరిని అయినా ఆకర్షించగలరు. దంపతులు సృజనాత్మక శక్తిగల దివ్యాత్మను కోరుకుంటే వారి ఆకాంక్షలన్నీ ఉన్నత తలాలపై కేంద్రీకరించాలి. గొప్ప అభిప్రాయాలు, గొప్ప ఆలోచనలు, ఊహాచిత్రణలు చేస్తూ ధ్యానాభ్యాసం సాగించాలి. జీసస్, బుద్ధుడు, అష్టావక్రుడు, గార్గేయుడు, మార్కండేయుడు, ప్రహ్లాదుడు వీరందరికీ వారి తల్లిదండ్రులు ఈ విధంగానే జన్మనిచ్చారు.

అభిప్రాయాలు – వాటి ప్రభావం :

అభిప్రాయం అంటే " మన ఆలోచనలలో, మన దృష్టి కోణంలో, మన సంబంధాలలో, మన సృజనాత్మకతలో, మన నిర్మాణం అంతటిలోను వివిధ మార్పులకు దారితీసే శక్తి ప్రవాహాలే అభిప్రాయాలు...! "

అభిప్రాయం ఆలోచనలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆలోచనలు సంకల్పంగా మారి అవి ఆ అభిప్రాయానికి బాహ్యరూపాన్ని కలిగిస్తాయి. మన అంతరాత్మలోని దివ్య ప్రణాళిక యొక్క నమూనాలున్న విద్యుత్ వలయపు తరంగమే అభిప్రాయం.

" ఎటువంటి వ్యతిరేకత ఎదురైనా ఆ అభిప్రాయాలను తమలో గట్టిగా ముద్రించుకుని వాటి వాస్తవీకరణకు పని చెయ్యగలగాలి...! "

శరీర సంబంధం ఏర్పరచుకోవడానికి కొన్ని నెలలు ముందునుండీ దంపతులు ఉత్తేజకరమైన అభిప్రాయాలపై ధ్యానించి క్రమంగా తమ మనస్సులను, ఆత్మనూ ఆ అభిప్రాయంతో ముడిపెట్టాలి. నేను అనేది వదిలి ఒకే అభిప్రాయం కోసం ఇద్దరూ ఏకశృతిలో పనిచేసినప్పుడు ఇద్దరి మధ్య గొప్ప ప్రేమ అభివృద్ధి చెందుతుంది. దంపతుల ఆరా (జీవ విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రం) జీవిత వ్యక్తీకరణలు, ఆ అభిప్రాయాలతో నింపబడితే అది గొప్ప అయస్కాంత క్షేత్రంగా మారుతుంది. అభివృద్ధి చెందిన ఆత్మలు జన్మ తీసుకోవడానికి అటువంటి అయస్కాంత క్షేత్రం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటాయి.

ఇదే సమయంలో ఆ దంపతులు హానికరమైన ఆలోచనలు, చర్యలు చేయకూడదు. హాని చేయకపోవడం అనేది గొప్ప అయస్కాంత ఆరాను ఉత్పత్తి చేసి దంపతుల ఆరాను అద్భుత ప్రకాశ వర్ణాలతో ముంచెత్తుతుంది.

ఇంకొక విషయం ... దంపతులు రెండు సంగీత వాయిద్యాలలాగ పరస్పరం శృతిలో ఉండాలి.

వారి సంభోగ సమయంలో అటువంటి పరిస్థితిగాని ఉంటే వాళ్ళ లైంగిక అవయవాలు, సూక్ష్మశరీరం, ఎథిరిక్ శరీరాల నుండి విస్తరించబడిన ఒక గొలుసు సృష్టించబడుతుంది.

పరస్పరం గాఢమైన ప్రేమ, గౌరవం, మన్నన ఉంటే ఆ భావాలు దివ్యాత్మను ఆకర్షించడానికి కావలసిన వలయాన్ని సృష్టిస్తాయి.

అలాగే పరస్పరం అనైక్యత, తిరస్కారం, సందిగ్ధం ఉన్నప్పుడు అయస్కాంత వలయం వివర్ణమైన బాలాత్మను మాత్రమే ఆకర్షిస్తుంది.

ఒక జంట ఉన్నతమైన ఆత్మను ఆహ్వానించాలి అని అనుకున్నప్పుడు వారు ఆ ఆత్మతో మాట్లాడవచ్చు. ఒక ఉన్నత ఆత్మను ఆహ్వానించినప్పుడు ముందుగా ఆ దంపతుల తరంగస్థాయి ఆ ఆత్మకు అనుసంధానం అవడం జరుగుతుంది. ఆపై ఆ దివ్యాత్మ ప్రవేశిస్తుంది. ఆ ఆత్మ ఎప్పుడు గర్భంలోనికి రావాలనుకొంటున్నది అడగవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో తల్లిదండ్రులు కోరితే ఆ దివ్యాత్మ కొంతకాలం వేచి ఉండటం కూడా జరుగుతుంది.

అలాగే గర్భధారణ సమయంలో కూడా ఎన్నో సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. గర్భం ధరించడానికి ముందుగానే ఒక సంకేతంతో కూడిన కల వచ్చి తరువాత గర్భధారణ జరుగుతుంది.

బుద్ధుని తల్లి తెల్లని ఐరావతం తన గర్భంలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు కల కన్నది. ఇదే విధంగా కొంతమందికి వికసించే పుష్పం, నీరు ... మరి కొందరికి స్పిరిట్ గైడ్స్ వచ్చి వారికి పుట్టబోయే పిల్లలను కలలో వారికే పరిచయం చేయడం, కొన్ని సందర్భాలలో వారికి పెట్టవలసిన పేరు కూడా చెప్పడం జరుగుతుంది. ఈ విధమైన కలలు అందరికీ వస్తాయి కానీ గుర్తుండవు. ఈ కలలపట్ల ఎరుకతో ఉన్నట్లయితే పుట్టబోయే బిడ్డ గురించి ముందుగానే తెలుసుకోగలుగుతాం.

ఆత్మ గర్భంలో ప్రవేశించే సమయంలో కూడా మీరు అది గుర్తించగలుగుతారు. ఒక కాంతి, ఆనందం, ఎరుక ... ఆ విధంగా మీరు ఆ ఆత్మ ప్రవేశించడాన్ని అనుభూతి చెందగలుగుతారు.

ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మికవేత్త భూమిపై జన్మించాలంటే ఎంతగానో ఎదురుచూడవలసి వస్తుంది.

ప్రస్తుతం ఎన్నో దివ్యాత్మలు ఈ భూమిపైకి రావలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది ...! అలా రావడం కోసం ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు కూడా ...!! ఈ సత్యాన్ని ప్రతి తల్లిదండ్రులు గుర్తించి అటువంటి దివ్యాత్మకు జన్మనిచ్చే బాధ్యత వహించాలి.

గర్భంలోని శిశువుతో మాట్లాడటం (ప్రీ బర్త్ కమ్యూనికేషన్)

తల్లి యొక్క ప్రాధాన్యత

ఒక మనిషి శరీరానికి హృదయం ఎటువంటిదో ప్రపంచానికి తల్లి కూడా అటువంటిదే ...! ఒక వ్యక్తి, కుటుంబం, సమాజం, దేశం, మానవ జాతి మొత్తం సంక్షేమం తల్లుల యొక్క దివ్యజ్ఞానప్రకాశం (Enlightenment) పై ఆధారపడి ఉంటుంది. సరికొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టించడంలో స్త్రీ పాత్ర ఎంతగానో ఉంటుంది. తల్లి గనుక శారీరకంగా,



మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండి ప్రేమను ప్రసరిస్తూ ఉంటే, ఆమె విద్యావంతురాలై, సృజనాత్మకతను కలిగి ఉండి మొత్తం ప్రకృతి, భూమి మరి విశ్వంతో శృతిలో ఉంటే ... అటువంటి తల్లి నుండి వచ్చే తరం ఈ గ్రహాన్ని మార్పు చెందించి, ఉన్నతంగా చేయగలుగుతుంది. స్త్రీలు నూతన నాగరికతను, అద్భుతమైన సంబంధ బాంధవ్యాలను, సమాజంలో కొత్త జీవన సరళిని నింపాలి. ప్రేమకంటే కరుణ మరింత గొప్పది. స్త్రీలు అందరూ కరుణకు నిదర్శనంగా ఉండాలి. స్త్రీలు తమ సంబంధ బాంధవ్యాలు అన్నింటిలోనూ కరుణతో ఉంటే ప్రపంచంలో ఎన్నో గొప్ప మార్పులు వస్తాయి. మన జీవితానికీ, సృజనాత్మకతకూ, విజయానికీ, ఆనందానికీ ప్రమాణం తల్లి.

బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన ప్రతీ స్త్రీ ఒక చక్కని తల్లిగా ఉండటం లేదు. దాని కోసం మరింత శిక్షణను ప్రతి స్త్రీ పొందవలసి ఉంది.

గర్భంలోని శిశువుపై తల్లి ప్రభావం :

స్త్రీ గర్భంతో ఉన్నప్పుడు మానవజాతి ఎంతగానో పురోగతి చెందడానికి దోహదం చేసే ఆలోచనలను, అనుభూతులను గర్భంలోని బిడ్డపై ముద్రించగలదు. ప్రతి బిడ్డకు జన్మించడానికి ముందుగా తల్లి గర్భంలో ఎదుర్కొన్న పరిస్థితుల వల్ల ఏర్పరచుకున్న నమ్మకాలు .. ఆ జ్ఞాపకాలు పుట్టిన తరువాత కూడా లోపల దాక్కొని ఉంటాయి. గర్భంలోని శిశువు యొక్క శరీరం నిర్మాణ దశలో ఉన్నప్పటికీ, ఆత్మ ఆ పిండం పూర్తి చైతన్యంతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఆ ఆత్మ బయటకు వెళ్ళి సూక్ష్మలోకాలలో (Astral Realms) కాలం గడుపుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువగా Spirit World కు దగ్గరగా ఉండటం వలన

ఈ తల్లిదండ్రులను ఎందుకు ఎంచుకున్నదీ, ఈ కుటుంబాన్ని ఎందుకు కోరుకున్నదీ, అలాగే ఈ జీవితకాలంలో తన ప్రణాళిక (Life Design) ఏమిటి అనే ఎరుక, అలాగే గత జన్మలు, జన్మకు-జన్మకు మధ్య స్థితి (Inter Life State) అన్నింటి గురించి ఎరుకను కలిగి ఉంటుంది.

తల్లి యొక్క భావనలు మరి తల్లి చుట్టూ ఏమి జరుగుతోంది అనేదానిపట్ల సంపూర్ణమైన ఎరుక కలిగి ఉంటుంది.

అంతేకాదు ఆ ఆత్మ తల్లి మరి తండ్రి యొక్క శక్తి క్షేత్రంతో అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కనుక తల్లిదండ్రులు అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం కలిగి ఉంటే భవిష్యత్తులో మానవజాతి సంరక్షణకు, సంక్షేమానికి దోహదపడేలా బిడ్డకు మార్గదర్శకత్వం చేయగలరు.

కాబట్టి ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించండి. బిడ్డ పుట్టడానికి ముందే తల్లి ఎంత గాఢంగా ధ్యానం చేయగలిగితే అంత గాఢంగా చేయాలి. బిడ్డ గర్భంలో ఉన్న సమయంలో తల్లి ఏం చేస్తే అదే ఒక ప్రకంపనలా క్రమం తప్పకుండా బిడ్డకు చేరుతుంది. గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో తల్లియొక్క ఆలోచనలు, భావాలు బిడ్డపై ఎంతగానో ప్రభావం చూపుతాయి. మీరు ఒకవేళ కోపంగా ఉంటే ఆమె కడుపు భాగం ఆ కోపం యొక్క ఒత్తిడికి లోనవుతుంది. గర్భంలోని శిశువు వెంటనే వీటి అనుభవం పొందుతుంది. తల్లి నిరాశ, విచారం, భయం, ద్వేషం, అసహనం, ఈర్ష్య కలిగి ఉంటే బిడ్డ కూడా ఆ లక్షణాలనే పొందుతూ ఉంటుంది. ఆ శిశువు ఇంకా స్వతంత్ర జీవి కాదు. తల్లియొక్క పరిసరాలే బిడ్డ పరిసరాలు. కనుక కోపతాపాలు వద్దు. శిశువు అన్నింటినీ తల్లి నుంచే పొందుతుంది అని గుర్తుంచుకోండి .. అందువల్లే తల్లి కావడం ఒక గొప్ప బాధ్యత.

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో కూడా ఎందరో వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలు చేసి గర్భంలోని శిశువు యొక్క దశ గురించి ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకున్నారు.

" ఆర్థర్ జానవ్ అనే వైద్యశాస్త్రవేత్త ' ప్రైమల్ థెరపీ ' అనే అద్భుతమైన థెరపీని కనుకగొన్నారు. ఈ థెరపి ద్వారా గర్భస్థ శిశువు పుట్టక ముందు అనుభవించిన traumas (బాధాకరమైన షాకుతో కూడిన upsetting అనుభవాలు) గురించి తెలిపారు ".

" థామస్ వెర్నీ అనే వైద్యశాస్త్రవేత్త అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు, శిశువు దశలోనివారు, ఇంకా గర్భస్థ దశలోని శిశువుల భావపరమైన స్థితి (Emotional State) గురించి ఎంతో నొక్కి చెప్పారు. ఈ విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఏ విధంగా పిల్లలకు సహాయం చేయగలరో సలహాలు ఇచ్చారు ".

డేవిడ్ చాంబర్లీన్ మరి డేవిడ్ చీక్ అనే వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు ఇరువురూ కూడా గర్భస్థ దశలోని జ్ఞాపకాలను గురించి వ్రాయడం జరిగింది.

గర్భస్థ దశపై జరిగిన పరిశోధన ప్రకారం వ్యక్తులను రిగ్రెషన్ ద్వారా గర్భస్థ దశలోకి తిరిగి పంపినప్పుడు వారు తల్లిదండ్రుల ఆలోచనల వల్ల అనేక మానసిక ఒత్తిడులకు గురై ఎటువంటి శక్తివంతమైన గుర్తులు ఏర్పరుచుకున్నారో తెలుసుకున్నారు. అవి ఏమిటంటే...

1. తిరస్కార భావన
2. ప్రేమించబడడం లేదు అనే భావన
3. రక్షణ లేని భావన
4. కోపం

బిడ్డ పుట్టగానే ఆ బిడ్డను ఎటువంటి తీర్పులు లేకుండా పూర్తి అంగీకారంతో, ప్రేమతో ఘనంగా స్వాగతించాలి. ఇది ఎంతో ముఖ్యమైనది. ఉదాహరణకు చాలా మంది అబ్బాయి కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. కానీ అమ్మాయి పుడుతుంది. వారు ఆ అమ్మాయిని పూర్తి హృదయంతో వెంటనే స్వీకరించలేరు. ఇలా జరిగిన అమ్మాయిలలో తమ పట్ల

తమకే ఒక రకమైన 'తిరస్కార భావన' ఏర్పడుతుంది. వారి స్త్రీ తత్వాన్ని వారు తిరస్కరించి అబ్బాయిలా ప్రవర్తిస్తారు లేదా అన్నిటికీ వెనుకాడుతుంటారు. తల్లిదండ్రులకు నేను అబ్బాయితో సమానమే అని చూపించడానికి ప్రయత్నిస్తూ వారిని ఇంప్రెస్ చేయాలని చూస్తారు. మరికొందరిలో కోపం ఉంటుంది. అందరిపై కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. కానీ దానికి కారణం తెలియదు. అది ఈ విధంగా పుట్టిన వెంటనే తిరస్కరించబడడం వలన వస్తుంది. మేము ప్రేమించబడడం లేదు అని భావిస్తారు. తరువాత ఆ బిడ్డకు ప్రేమ అందించినా సరే వారిపై ఆ తొలి భావన ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండి వారు ఆ ప్రేమను అందుకోలేక, తృప్తి పడక ఇంకా ఏదో కావాలి అనే వెలితితో వారికి ప్రేమ లభించటం లేదు అనే భావనలోనే ఉంటారు.

తల్లి మరి తండ్రి, ఇద్దరి ఆలోచనలు బిడ్డకు తెలుస్తాయి. బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు గొడవలు పడుతుంటే వారికి రక్షణ లేని భావన కలుగుతుంది. ఎందుకు భూమి మీదకు వస్తున్నారో అర్థం కాదు. రావాలంటే భయపడతారు. దానివలన సుఖ ప్రసవం కాదు.

తల్లికి గర్భవతిగా ఉండగా విరక్తి, చనిపోవాలనే భావన ఉంటే బిడ్డ మెడకు తన బొడ్డును ఉరిగా తిప్పుకుంటుంది. ఆ భావావేశాలు బిడ్డను ప్రభావితం చేస్తాయి. పుట్టిన తరువాత ఏవైనా సమస్యలు వస్తే ఆ సమయంలో బిడ్డకు కూడా ఆ విధంగా చనిపోవాలనే ఆలోచనలే వస్తాయి.

అలాగే గర్భంలో ఉన్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు తెలివిలో గాని, తెలివి లేకుండా గాని ఈ బిడ్డ వద్దు అనే ఆలోచనలు చేస్తే ఆ ఆలోచనలు వెంటనే ఆ బిడ్డ గ్రహించగలుగుతుంది. తను తిరస్కరించబడినట్లు భావిస్తుంది. పుట్టిన తరువాత కూడా అవే తిరస్కార భావనలు వారిలో ఉండి అలాగే పెరుగుతారు. నేను ఎవరికీ అవసరం లేదు, నేను ఎవరిచేత ప్రేమించబడను, నాకు ప్రేమించబడే అర్హత లేదు అనే భావాలతో పెరుగుతారు.

తల్లిదండ్రుల అజ్ఞానం వల్ల గర్భస్థ దశలో వారిలో ఏర్పడిన భావనలు, భయాలు, ముద్రలను వారు జీవితాంతం మోస్తూనే ఉంటారు.

గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీలు ఉండవలసిన విధానం :



వైద్యులు తల్లి యొక్క భౌతిక శరీర ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన చర్యలు మాత్రమే తీసుకుంటారు. ఆమె ఏ విధంగా ఆహారం, వ్యాయామం, విశ్రాంతి తీసుకోవాలో సూచిస్తారు. అయితే గర్భవతిగా ఉన్న స్త్రీ తెలుసుకొని ఆచరించవలసినది ఇంకా ఎంతో ఉంది. తన ఆలోచనా విధానాన్నీ, జీవన శైలినీ కూడా సరిచేసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

తల్లి కావడం అనేది మనలో పరివర్తన కలిగించే ఒక అత్యున్నత ప్రయాణం. ఈ కొన్ని నెలల సమయం మీరు మాతృత్వం అనే కొత్త జీవితం కోసం మీ మనస్సులను, శరీరాలను, ఆత్మలను సిద్ధం చేసుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తోంది.

తల్లిగా మీ పాత్రను నిర్వహించడం ఇప్పుడు మీకు అత్యంత విలువైన, ముఖ్యమైన పని అని తెలుసుకోండి. మీరు ఒక తల్లిగా మారుతున్నారు. మీరు కుటుంబాన్ని తీర్చిదిద్దడం అనేది మీ యొక్క శ్రద్ధ, సృజనాత్మకత, ఆదర్శపూర్వకమైన భావాలపై ఆధారపడి ఉంది. ఈ గర్భధారణ సమయం అనేది అత్యద్భుతమైన అవకాశం. మీ బిడ్డలను మంచి విలువలు ఉన్నవారుగా తయారు చేయడానికి మరి ఆత్మపరంగా వారి జీవిత ప్రణాళికకు అనుగుణమైన విధంగా ప్రయోజకులను చేయడం కోసం ఈ సమయాన్ని మీరు మీ కలలు, ఆశలు మరి శుభాకాంక్షలతో నింపండి.

రోజూ ఈ క్రింది విషయాలను పాటించండి :

1. రోజూ తప్పనిసరిగా ధ్యానం చేయాలి.
2. కాబోయే తల్లి ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కాసేపు సూర్యోదయం, ఆకాశం, నక్షత్రాలు, ప్రకృతి సౌందర్యం గమనిస్తూ గడపాలి.

3. మనస్సుకు ఆహ్లాదం, ఆనందం కలిగించే సంగీతం వింటూ ఉండాలి.
4. మహానుభావుల, యోగుల చరిత్రలు, గొప్ప నాయకుల కథలు చదువుతూ, వింటూ ఉండాలి.
5. ఆరోగ్యవంతమైన పండ్లు, పాలు, కూరగాయలు, శుద్ధమైన శాకాహారం అప్పుడే వండుకుని తినాలి. నిలవ చేసినవి ఫ్రీజర్‌లో ఉంచి వేడి చేసినవి, ఓవెన్‌లో వండినవి తినరాదు.
6. ఆమె దగ్గరకు తీవ్రమైన శబ్దాలు, బాధాకరమైన వార్తలు చేరకూడదు.
7. పరిసరాలు శుభ్రంగా, మనోహరంగా ఉండాలి.
8. అనవసరమైన, వ్యర్ధమైన మాటలు మాట్లాడకూడదు, వినకూడదు.
9. మనస్సుకు ఉల్లాసం, ఉత్తేజం ఇచ్చే కార్యక్రమాలకు, వేడుకలకు వెళుతుండాలి.

గర్భం ధరించిన స్త్రీ లలిత కళలు నేర్చుకోవడం మంచిది. దాని వలన ఆమె దృష్టి ఉన్నత సౌందర్యం, ఐక్యత, శృతుల మీద ఉంటుంది. గర్భంలో పిండానికి మంచి పోషణ అవసరం. ఇక్కడ పోషణ అంటే ఆహారం మాత్రమే కాదు. ఆకాంక్ష, ధార్మికత, ఉల్లాసం, నిర్మలమైన ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు, సౌందర్యం ఇవన్నీ పిండపు సూక్ష్మ ప్రకృతిని పోషిస్తాయి. ఆమెలోని 'టాక్సిన్స్'ను (విష రసాయనాలు) శుద్ధి చేస్తాయి. తల్లి శరీరంలో టాక్సిన్స్ లేకపోతే పిండం ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది.

ఎథిరిక్ కేంద్రాలు, నాడులు, ఆరా గుండా నాడీ మండలం గ్రంధుల మీద సంగీతం ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

రాక్, డిస్కో సంగీతాలు, T.V. విరివిగా చూడటం వల్ల వెలువడే తరంగాలు శిశువు ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. ఆ తరంగాలు ఆత్మకూ, మూడు అంచెల నిర్మాణానికీ (అంటే ప్రాణమయ కోశం, మనోమయ కోశం, విజ్ఞానమయ కోశం) మధ్య ఉండే ఎథిరిక్ సంబంధాన్ని దెబ్బతీయడం వలన వినాశనం, బాధ్యతారాహిత్యం, నేర ప్రవృత్తి, వివిధ అనారోగ్యాలకు దారి తీస్తుంది.

కాబోయే తల్లి సృజనాత్మకతతో నిర్మాణాత్మకంగా వుంటే ఆమె యొక్క ఆ సృజనాత్మకత బీజాలు బిడ్డలో పాతుకుపోతాయి. ఆమె నీతిని, నిర్మలత్వాన్ని ఆకాంక్షించే వ్యక్తి అయితే బిడ్డలో అవే లక్షణాలు నాటబడతాయి. ఒకవేళ బిడ్డ తన నిర్మలత్వాన్ని, సృజనాత్మకతనూ కోల్పోయే పరిస్థితిలో జీవించవలసి వచ్చినా ఆ బిడ్డ ఆ పరిస్థితులకు అతీతంగా మరింత సృజనాత్మకంగా, నిర్మలంగా మారగలుగుతాడు.

తల్లి గర్భంలో ఉండగా నాటబడిన బీజాలు బలంగా ఉండటం వలన బిడ్డ భవిష్యత్తులో ఏ చెడునైనా నిరోధించి, పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా తనలోని సౌందర్యం కోల్పోకుండా మట్టిలో మాణిక్యంలా మెరుస్తాడు. కనుక ఈ సమయంలో కాబోయే తల్లి ఎక్కువ బాధ్యత వహించవలసి ఉంటుంది.

ఒక బిడ్డ బడికి వెళ్ళిన తరువాతగానీ సమాజంలోకి వెళ్ళిన తరువాతగానీ మంచిగా లేక చెడుగా మారతాడని అనుకుంటారు. అయితే బిడ్డ తల్లి గర్భంలో ఉండగానే అతని భవిష్యత్ బీజాలు మేలుకోవడం? జరుగుతుంది.

గర్భంలోని బిడ్డతో తల్లి మాట్లాడుతూ ఉండాలి :

బిడ్డ భూమి మీదకు రావడానికి ముందే భౌతిక పరిస్థితులు మాత్రమే కాకుండా సరైన భావోద్వేగ, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం కల్పించబడాలి. తల్లిదండ్రులు బిడ్డకు కావల్సిన బట్టలు, ఆట వస్తువుల గురించి తరచూ ఆలోచిస్తారు. కానీ బిడ్డ యొక్క భావోద్వేగ, మానసిక ఆధ్యాత్మిక అవసరాల గురించి అరుదుగా ఆలోచిస్తారు.

భూమి మీదకు వచ్చే పరిణితి చెందిన ఆత్మలు ఒక్కోసారి గొప్ప నిర్ణయాత్మక అంశాలనో, సంస్కరణలనో సృష్టించి తమ అద్భుతమైన నాయకత్వ లక్షణాలు ప్రదర్శిస్తారు. కనుక మన రాజకీయ, ఆర్థిక పరిస్థితులు తీవ్రంగా ప్రభావితం అవుతాయి.

మనుష్యులు కనుక తాము మరింత ఉన్నత స్థాయి కలిగిన ప్రపంచంలో నివసించాలని కోరుకుంటే గర్భవతులైన స్త్రీల పట్ల గొప్ప శ్రద్ధ, జాగ్రత్త వహించాలి.

గర్భంలోని బిడ్డతో మాట్లాడుతూ ఉండాలి. ఇది ఎంతో అవసరం. " నేను నిన్ను ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్నాను, ఐ లవ్ యు సో మచ్...! " అని చెబుతుండాలి.

మేమంతా నీ రాక కోసం ఎంతో ఆత్రుతతో ఎదురు చూస్తున్నాము అని, నీ జీవిత ప్రణాళిక (లైఫ్ డిజైన్) ఏదైనా సరే, అది నెరవేరడానికి పూర్తి సహాయం అందిస్తాం అని చెబుతూ ఉండాలి.

నీవు ఎంతో అద్భుతమైన బిడ్డవి అని చెబుతూ ఉండాలి. వారి పట్ల పూర్తి ఎరుకను, ప్రేమను, ప్రాముఖ్యాన్ని ప్రదర్శించాలి.

నీ కోసం నేను ఉన్నాను, అన్ని రకాలుగా రక్షణ ఇచ్చి పూర్తి బాధ్యత వహిస్తాను అనే నమ్మకం బిడ్డకు ఇవ్వాలి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే గుడ్ మార్నింగ్ చెప్పడం, ఎక్కడికైనా వెళ్ళబోయే ముందు బిడ్డకు చెప్పడం, ఆహారం తీసుకునే ముందు కూడా మనం ఇప్పుడు ఇది తీసుకుందాం అని చెప్పి కొద్ది కొద్దిగా ఆస్వాదిస్తూ తినడం చేయాలి.

అలాగే తండ్రి కూడా సమాన పాత్ర తీసుకోవాలి. ఆమె కడుపు భాగంపై ప్రేమతో నిమరడం, ప్రేమగా మాట్లాడటం చేయాలి. అపుడు వారు తండ్రి కోసం ఎదురుచూడటం జరుగుతుంది. తండ్రికి చాలా చక్కగా స్పందిస్తారు. భార్య గర్భవతిగా ఉన్న సమయంలో భర్త ఆమె దగ్గరే ఉండి చక్కటి సహకారం అందిస్తూ ఉండాలి. ఇద్దరూ కలిసి రోజూ కొంత సమయం ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడు బిడ్డ నుండి వచ్చే సంకేతాలు చక్కగా అర్థం చేసుకోగలరు.

బిడ్డకు ఎప్పుడూ ఉత్తేజకరమైన ఆధ్యాత్మికపరమైన మాటలు చెబుతూ ఉండాలి. బిడ్డను మంచి వ్యక్తిత్వం ఉన్నవాడిగా చేయడానికి శ్రద్ధ చూపాలి. మంచితనం, ఉత్సాహం, ఆరోగ్యం, ధైర్యం, సత్యవంతమైన వివేకం గల పిల్లలు కావాలి అనుకొనేవాళ్ళు గర్భంలో ఉన్నప్పటి నుండీ బిడ్డకు ఈ విధంగా శిక్షణ ఇవ్వాలి :-

1. ఆమె తన పొట్టను తాకి ... జాగ్రత్తగా విను, నేను మీ అమ్మను మాట్లాడుతున్నాను. నువ్వు జన్మించిన తరువాత మంచిగా, సత్యవంతంగా నీ జీవితం సాగాలి అని మెల్లగా చెప్పాలి. నేను చెప్పేది వినగలుగుతున్నావా ... నిరంతరం సౌందర్యాన్ని ప్రేమించు ! సౌందర్యాన్ని పరిరక్షించు, చక్కగా విను. నీవు పుట్టేటప్పుడు చక్కటి శారీరక ఆరోగ్యంతో అందంగా, మానసిక ఆరోగ్యంతో, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం కలిగి ఉండాలి. ఇది నేను నీకు ప్రతిరోజూ చెబుతూ ఉంటాను. ఒక ఆత్మగా సంపూర్తిగా దానిని గ్రహించు.
2. జీవితంలో ఏం సంభవించినా నీ ఆనందాన్ని కోల్పోకు, ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటూ ఆనందాన్ని వ్యాపింపచేయి. ఓ నా చిట్టిపాపాయీ శ్రద్ధగా విను.
3. ఒక మంచి బిడ్డగా ఉండు, ఎప్పుడూ అందరినీ ప్రేమిస్తూ, అందరి పట్ల దయతో ఉండు. ధైర్యంగా నిర్భీతితో వ్యవహరించు. నువ్వు జన్మించే వరకు మరి నా చనుబాలు తాగుతూ ఉన్నప్పుడూ నీకు ఇది చెబుతూ ఉంటాను.
4. నువ్వు ఆరోగ్యంగా పుట్టబోతున్నావు. నువ్వు ఎంత వయస్సు వచ్చినా ఆరోగ్యంగా నిత్యయవ్వనంతో ఉంటావు. నువ్వు బాబుగా పుట్టినా లేక పాపగా పుట్టినా, మాకు అంగీకారమే ఆనందమే.
5. నీకంటే బలహీనులను రక్షిస్తూ సహాయపడుతూ ఉండు. నీతోపాటు ఉన్నత తలాల నుంచి మానవజాతి మరింత ఉన్నతంగా సరిక్రొత్త ప్రపంచాన్ని నిర్మించుకొనే జ్ఞానాన్ని తీసుకొని రా ...! నీ కోసం ఎన్ని మంచి పనులు ఎదురు చూస్తున్నాయో చూడు...!!
6. నిన్ను నువ్వు విశ్వసించు, నువ్వు యావజ్జీవితం ఆనందించగల జీవన విధానాన్ని సృష్టించుకో. నీలో ఉన్న అవకాశాల మెరుపులను సాయశక్తులా విజయజ్వాలలుగా మార్చుకో.
7. శ్రమ, దయ, వినయం, సహనం, నిజాయితీ, ధైర్యం నీ చర్యలలో ఉంటే నీలో అంతర్గతమైన శాంతి, సామరస్యం నెలకొంటాయి. దానివల్ల నీకు ఆధ్యాత్మిక విజయం తథ్యం.

8. మరో వ్యక్తికంటే ఉన్నతుడు కావడంలో గొప్పదనం ఏమీ లేదు. నీలోని పాత నువ్వు కంటే ఉన్నతుడివి కావడమే నిజమైన ఔన్నత్యం.

9. తల్లి ఎక్కువగా యోగుల ప్రసంగాలు వింటూ ఉండాలి. మీతోపాటు బిడ్డ కూడా ఆ జ్ఞానాన్ని పొందుతూ ఉంటాడు.

ఈ విధంగా బిడ్డకు నిరంతరం ఉత్తేజకరమైన ఆధ్యాత్మిక వాక్యాలు చెబుతూ ఉండాలి. అవి బిడ్డపై ఎంతో చక్కని ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. బిడ్డకు మీరు అందించే సరైన జ్ఞానం, సత్యం అనేవి అన్నింటికంటే గొప్ప సంపదలు. ఈ లోకంలో ఏ ఇతర సంపదలు ఇవ్వలేని ప్రశాంతత, ఆనందం, భాగ్యం ఈ సంపద ద్వారా బిడ్డ సృష్టించుకుంటాడు.

పూర్తి స్థాయిలో తల్లిగా పరివర్తన చెందడం :

బిడ్డకు ఇటువంటి శిక్షణలు ఇచ్చి చక్కగా పెంచడానికి ముందుగా తల్లిలో పరివర్తన ఎంతో అవసరం. తల్లి కావడం అనేది మీలో పరివర్తనను ఆవిష్కరించుకోవడానికి ఒక అత్యున్నత ప్రయాణం. ఈ నెలలో మీరు మాతృత్వం అనే కొత్త జీవితం కోసం మీ మనస్సును, శరీరాన్ని, ఆత్మను సిద్ధం చేసుకోండి.

మీ బిడ్డ మీ నుంచి వేరుగా లేదు. అతడు లేదా ఆమె ఇప్పుడు మీలో భౌతికంగా కలసి (కనెక్ట్ అయ్యి) ఉన్నారు. అయితే 'భావపరంగా' మీరు ఎన్నో జన్మల నుంచి కలసి ఉన్నారు.

ఆలోచించండి, ఈ సమయం మీరు తల్లి అనే కొత్త పాత్ర కోసం నమ్మకాలు, కలలు, ఆశలు అన్నింటినీ తీర్చిదిద్దుకొనే సమయం.

తగినంత సమయాన్ని కేటాయించి చక్కటి తల్లిదండ్రులుగా మిమ్మల్ని ఊహించుకోండి.

తల్లిగా మీకు అందే జ్ఞానం కోసం మరి మీరు పొందబోయే శక్తి స్థాయి మార్పు కోసం సిద్ధపడి చక్కటి స్వేచ్ఛతో కూడిన వాతావరణాన్ని పుట్టబోయే వారి కోసం

ఏర్పరచండి. ఊహాశక్తి ఎంతో అద్భుతమైనది, శక్తివంతం అయినది. చక్కటి ఊహల వలన మీరు పిల్లల పెంపకం పట్ల మరింత స్పష్టత పొందుతారు. అద్భుతమైన దివ్యశక్తి మీకూ, మీ ఊహకూ మధ్య ప్రవహించి అది వాస్తవ రూపం పొందటంలో సహాయాన్ని అందిస్తుంది. ఊహల వలన మీ భయాలను, అనుమానాలను అధిగమించి మంచిని సృష్టించుకోగలరు.

క్రింది విధంగా మీరు చెప్పుకోండి, భావించండి :

1. తల్లిగా నేను నా ఉత్తమమైన, అత్యధికమైన సామర్థ్యాన్ని చేరుకోగలను.
2. నేను నా ఆత్మతత్వాన్ని, స్వీయధర్మాన్ని కోల్పోకుండా కరుణ మరి జాగరూకత కలిగి ఉంటాను.
3. నేను నా బిడ్డను ఎటువంటి ఒత్తిడి మరి నియంత్రణకు గురి చేయకుండా ప్రేమించడం ఇంకా సహకారం అందించడం ద్వారా బిడ్డ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దగలను.
4. నేను నా భయాలు మరి పరిమితులు అన్నింటినీ అధిగమించి నాలో జరిగే అద్భుతానికి సహకరించి, ఆ మహా అద్భుతాన్ని అనుభూతి చెందుతాను. నా బిడ్డను పరిపూర్ణమైన షరతులు లేని ప్రేమతో వృద్ధి చేస్తాను.
5. నా ఆత్మ పూర్తిగా ప్రేమతత్వంతో నిండిపోయింది.
6. నా బిడ్డ శరీరంలోకి పరిణితి చెందే సమయానికి నేను పూర్తిగా తల్లిగా పరిణితి చెందుతాను.
7. నాలో ఎదుగుతున్న అద్భుతం పట్ల పూర్తి ఎరుకతో ఉండి అన్నింటినీ చేస్తాను.
8. నేను మాతృత్వాన్ని నాకు లభించిన వరంగా స్వీకరించి ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకుంటాను.

తల్లిగా మీరు ఎంత చక్కగా తెలుసుకుని, జ్ఞానం పొందుతూ, ఊహించుకుంటూ, భావన చెందుతూ ఉంటారో అంతగా మాతృత్వపు శృతిలో మీరు ఉంటారు.

ప్రసవం

బిడ్డ జన్మించే సమయంలో ఆ బిడ్డ ఎంతో శ్రమను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఈ సమయంలో కృత్రిమమైన పద్ధతుల వలన వారిలో ఎన్నో బ్లాక్స్ ఏర్పడతాయి. సిజేరియన్ ద్వారా పుట్టిన పిల్లలకు కూడా బ్లాక్స్ ఏర్పడతాయి. వారు రావలసిన మార్గంలో కాక హఠాత్తుగా వేరే విధంగా వారిని బయటకు తీయడం వలన వారు షాక్‌కు గురి అవుతారు. అదే విధంగా వారు ఏ పని చేయాలన్నా ఇతరుల సహాయం అవసరం అనే భావన కలిగి ఉంటారు.

ప్రసవం కష్టం అవ్వడం వలన కొందరు పిల్లలు ముఖం సాగి పుడతారు. వారు ఏ పని కొత్తగా చేయాలన్నా ఎంతో భయపడుతూ వెనుకాడుతూ ఉంటారు.

ప్రసవ సమయంలో బిడ్డ బయటకు రాకపోతే పరికరాలు ఉపయోగించి బయటకు తీస్తారు. వారు అప్పటి వరకు వెచ్చటి, ప్రత్యేకమైన వాతావరణంలో ఉంటారు. ఒక్కసారిగా చల్లటి పరికరాలు వారి తలకు తగలడం వల్ల, గాయపడడం వల్ల వారు చాలా రక్షణ లేని భావన పొందుతారు, భయపడతారు. సహజమైన ప్రసవం (నార్మల్ డెలివరీ) ద్వారా సులభంగా పుట్టిన పిల్లలు చాలా ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటారు.

అసలు ఎందువలన ఈ విధంగా జరుగుతుంది ? సృష్టిలో ప్రతి జీవి సహజంగానే బిడ్డకు జన్మను ఇవ్వగలుగుతుంది. కానీ మనమే అసహజమైన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, భయం, వ్యతిరేకత, అజ్ఞానం వలన ఈ పరిస్థితి కల్పించుకున్నాం.

స్త్రీలు తమలోని స్త్రీతత్వాన్ని వ్యతిరేకించడం వలన కూడా ఇలా జరుగుతుంది. సహజంగా స్త్రీలలో జరిగే ఋతుక్రమం వలన వారు కొన్ని ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు. దాని వలన వారు ఆ అసౌకర్యాన్ని అంగీకరించక వ్యతిరేకిస్తారు. స్త్రీగా జన్మించడం వలన ఇటువంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది అనే భావనలో తెలియకుండానే వారి



స్త్రీతత్వాన్ని వ్యతిరేకిస్తారు. అలాగే ప్రసవం అంటే చాలా కష్టమైనది అన్న నమ్మకం వల్ల ప్రసవ సమయంలో ఆ అనుభవాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఉంటాను. దాని వలన ప్రసవం మరింత కష్టమవుతుంది.

గర్భం ధరించినప్పటి నుంచి ధ్యాన సాధన చేస్తూ, సరైన విధంగా శాకాహారం, సాత్వికాహారం తీసుకుంటూ, పూర్తి అంగీకారంతో, నిర్భయంగా ఉండి ఇది ఒక అద్భుతమైన అనుభవంగా స్వీకరించండి. అప్పుడు తప్పక సుఖప్రసవం అవుతుంది.

ప్రసవ సమయంలో ఆ స్త్రీ యొక్క భర్త, తల్లి, ప్రాణస్నేహితులు అందరూ దగ్గర ఉండాలి. ఆ స్త్రీని ప్రేమగా నిమురుతూ ధైర్యం చెబుతుండాలి. అలాగే బిడ్డకు ఎంతో ఘనంగా, ఆనందంగా, ప్రేమతో, పూర్తి అంగీకారంతో స్వాగతం చెప్పాలి. బిడ్డ పుట్టగానే అభినందన కోసం ఎదురు చూస్తుంది. పుట్టిన వెంటనే మళ్ళీ అమ్మాయా ? ఎంత నల్లగా ఉందో, జుట్టు కొంచమైనా లేదు ... అంటూ అజ్ఞానంతో అనేక ముద్రలు వేస్తారు. ఈ తిరస్కార భావం వారి జీవిత కాలం అంతా వారిపై ఎంతో ప్రభావం చూపిస్తుంది. పుట్టిన బిడ్డ ఆడ అయినా, మగ అయినా ప్రేమగా స్వీకరించాలి.

సామాన్యంగా బిడ్డ పుట్టే సమయంలో, తండ్రి ఎక్కడో ఉండడం జరుగుతుంది. కానీ పుట్టగానే బిడ్డ తండ్రి కోసం వెతుకుతుంది. తండ్రి కూడా అక్కడే ఉండాలి.

పుట్టిన వెంటనే బిడ్డను కొట్టడం, డ్రాప్స్ వేయడం, ఇంజక్షన్స్ చేయడం, బొడ్డు కోయడం వంటివి చెయ్యకూడదు. పుట్టిన వెంటనే ముందుగా ఆ బిడ్డను తల్లికి అందించాలి. ప్రేమతో హత్తుకోవాలి. ఆ బిడ్డను ఒడిలో ఉంచుకుని నీకు ఇక ఈ బొడ్డుతో అవసరం

లేదు అందుకే తొలగిస్తున్నాం అని వారికి చెప్పి మెల్లగా బొడ్డు తొలగించాలి. బిడ్డను తల్లికి దూరంగా ఉంచరాదు.

"అండర్ వాటర్ డెలివరి" ఎంతో మంచిది. నీటిలో పుట్టిన పిల్లలు చాలా పాజిటివ్‌గా, తెలివి తక్కువ కలవారిగా ఉంటారు. అవకాశం ఉన్నవారు ఈ విధంగా బిడ్డను కనడం మంచిది.

బిడ్డ పుట్టే సమయంలో అనుసరించవలసినవి :

1. సహజమైన పద్ధతిలోనే బిడ్డకు జన్మనివ్వడానికి తల్లి సిద్ధంగా ఉండాలి.
2. ఒకవేళ ఆపరేషన్ ద్వారా జన్మనివ్వవలసి వస్తే బాగా ఎక్కువ వెలుతురును ఇచ్చే లైట్లు వాడకూడదు.
3. బిడ్డ పుట్టే సమయంలో ఎటువంటి మాటలూ మాట్లాడకూడదు. బిడ్డ పుట్టగానే శ్రావ్యమైన సంగీతం వినే ఏర్పాటు చెయ్యాలి.
4. బిడ్డ పుట్టే గది పరిశుభ్రంగా, ఆహ్లాదంగా ఉండాలి. మంచి సుగంధ పరిమళాలతో ఆ గదిని నింపాలి.
5. ఆత్మీయులు అంతా కలిసి ఎంతో వేడుకతో, వైభవంగా, ప్రేమతో బిడ్డకు తొలిస్వాగతం పలకాలి.

పిల్లల పెంపకం

" మీ పిల్లలు కేవలం మీ పిల్లలు కాదు ...! వారు జీవితాన్ని అనుభవించడానికి వచ్చిన దివ్యలోకపు వాసులు.

వారు మీ ద్వారా వచ్చారు కానీ మీ నుంచి రాలేదు.

వారు మీతో కలిసి జీవించడానికి వచ్చారు. వారికి మీరు యజమానులు కాదు..!



మీరు వారికి మీ ప్రేమను అందించవచ్చు కానీ మీ ఆలోచనలు కాదు. వారికి వారివైన సొంత ఆలోచనలు ఉంటాయి.

మీరు వారి శరీరాలను నిర్మించి ఉండవచ్చు కానీ వారి ఆత్మలను కాదు. వారి ఆత్మలు రేపటిని నిర్మించడానికి వచ్చాయి..!

దానిని మీరు మీ కలలోనైనా చూడలేరు. మీరు వీలైతే వాళ్ళలా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి కానీ వారిని మీలా తయారుచేయకండి..! "

- ఖలీల్ గిబ్రాన్

శక్తివంతమైన సృష్టిక్రమంలో స్త్రీ, పురుషుల సంగమం ద్వారా జన్మించే అద్భుతమైన ఫలాలే పిల్లలు. పిల్లలను కలిగి ఉండటం తేలికే కానీ వారిని పెంచడమే క్లిష్టమైనది. ప్రపంచంలో అతి కష్టమైనది 'ఆత్మానుభవం', ఆ తరువాత పిల్లల పెంపకం.

తనను తాను తెలుసుకున్న తరువాతే నిజానికి పెళ్ళి చేసుకోవాలి, పిల్లల్ని కని పెంచాలి. ఆత్మజ్ఞానం లేనివారు పిల్లల్ని కనవచ్చు కానీ పెంచే అర్హత వారికి ఉండదు.

మానవుల పెంపకం కేవలం శరీరాల పెంపకం కాదు. మేధాసంపన్నత్వం సమకూరాలి కనుక, పూర్ణ వికాసం పొందిన మానవుల వల్లనే ఆ పెంపకం అన్నది సాధ్యం.

ప్రకృతి ఒడిలో నుంచి వచ్చిన ప్రతి శిశువు స్వచ్ఛమైనదే, అత్యంత శుద్ధమైనదే. కానీ మూర్ఖపు తల్లిదండ్రుల చేతిలో, మూర్ఖపు సంఘం యొక్క అజ్ఞాన వాతావరణంలో పెరిగిన శిశువు తమ తల్లిదండ్రులను పోలిన, తమ సంఘాన్ని పోలిన మూర్ఖుల్లా తయారవుతారు. 'యథా రాజా తథా ప్రజా' కదా ! కనుక సరైన పిల్లల పెంపకం ఎంతో అవసరం.

పిల్లలు జ్ఞానోదయపు దారిలో మనకు తోడు (జతగాళ్ళు). నిజానికి వారు మన ఆధ్యాత్మిక ఎరుకకు పరీక్షలాంటివారు. మీరు వారికి నేర్పించవలసింది ఎక్కువగా ఏమీ ఉండదు. కానీ వారి నుంచి నేర్చుకోవలసినది చాలా ఉంటుంది.

అసలు మౌలికంగా తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవలసినది పిల్లల అవసరాలు ఏమిటి అని ? దురదృష్టకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ ప్రాధమికమైన విషయం తెలుసుకోకుండానే అంతా పిల్లలను పెంచి పెద్ద చేస్తున్నారు. పిల్లలకు కావలసినది తిండి, చదువు, సంపాదన, సంబంధ బాంధవ్యాలు అని మనం అనుకుంటాం. వారు ఏడుస్తూంటే ఎందుకు ఏడుస్తున్నారో తెలుసుకోకుండానే వీటిలో ఏదో ఒకటి అందిస్తాం. నిజానికి వారి అవసరాలు వేరు. వారికి 'షరతులు లేని ప్రేమను' అందించాలి. వారి " దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తపరచడానికి" వారికి స్వేచ్ఛతో నిండిన సురక్షితమైన వాతావరణం కల్పించాలి. చిన్నతనం నుంచి చక్కని ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం అందించాలి.

కానీ ఈ రోజుల్లో పిల్లల పెంపకం మూడు విషయాలతో ఉంటోంది :

1. భయం
2. పోలిక
3. షరతులు

మన భయాలు అన్నీ పిల్లలపై రుద్దుతూ ఉంటాం. ఇది తినకూడదు, అది చేస్తే ఏమౌతుందో అంటూ ఎన్నో భయాలతో వారిని కొత్తవిషయాలను అన్వేషించనివ్వడం. మన అర్థంలేని భయాలతో వారి దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తపరచడానికి, ఆనందానికి అడ్డుపడుతుంటాం.

తరువాత పోలిక, పిల్లలను వేరేవారితో పోల్చి చూపించి వారిలా ఉండమని, వారిని చూసి నేర్చుకోమని ఒత్తిడి చేస్తాం. నిజానికి ప్రతీ బిడ్డ తనదైన కొత్తదనంతో, ప్రత్యేకతతో, ప్రజ్ఞ (Wisdom) తో ఉంటుంది. వారిని వారిలా ఉండనివ్వండి.

ఇంకా ఎన్నో షరతులు పెడతాం. ఇది చేస్తే అది ఇస్తాను, ఇలా చేస్తేనే నేను అలా చేస్తాను అంటూ అనేక షరతులు. చెప్పినట్లుగా చేస్తే బహుమతులు, ప్రేమ .. చేయకుంటే శిక్ష, కోపం. ఇలా చేయడం వలన వారి సొంత ఇష్టాలు కోల్పోయి భయాలు ఏర్పరుచుకుని ఈ భయంతో ఎదుటివారికి నచ్చేలా ఉండటం, నటించడం మొదలుపెడతారు. వారి మూల స్వభావమే మారిపోతుంది. అలా లేకుంటే వారి ప్రేమను పొందలేనని భావిస్తారు.

ఈ విధంగా ఎన్నో రకాలుగా వారి దివ్యత్వాన్ని నశింపచేస్తున్నాం.

బిడ్డ అరుదైన పుష్పం. అది వికసించి భవిష్యత్తులో మానవ జాతికి తన సుమధుర పరిమళాలను అందించాలంటే దానికి అనువైన అత్యున్నత పరిస్థితులు కల్పించాలి.

" ఈ గ్రహం మీద ఆదర్శ జీవితం కోరుకుంటే పిల్లలను సరైన పరిస్థితులలో పెంచాలి ".

పిల్లల పెంపకంలోని మౌలికమైన అంశాలు :

ప్రేమ : పిల్లలకు నిరంతరం పూర్తి ప్రేమను అందించాలి. అది షరతులు లేని (అన్‌కండీషనల్) ప్రేమ అయి ఉండాలి. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు ప్రేమ చూపిస్తే పిల్లలు పాడైపోతారు అనుకుంటారు. మన ఆలోచనల వల్ల ఏదైనా జరుగుతుంది కానీ ప్రేమ వల్ల కాదు. వారిపై ఎప్పుడూ ప్రేమ కురిపిస్తూ ఉండాలి.

పిల్లల్ని ప్రేమించండి కానీ వారిని మీ స్వాధీనంలో ఉంచుకోకండి. తల్లి ఎప్పుడైతే బిడ్డను స్వాధీనంలో ఉంచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుందో అప్పుడే వారి జీవితం నాశనం అయ్యి నెమ్మది, నెమ్మదిగా బందీగా మారడం మొదలవుతుంది. మీరు ఆ బిడ్డను వ్యక్తి స్థానం నుండి వస్తువు స్థాయికి దిగజారుస్తున్నారు. కేవలం వస్తువునే స్వాధీనంలో ఉంచుకోగలరు, వ్యక్తిని కాదు.

గౌరవం : పెద్దవారితో ఎలా వ్యవహరిస్తారో మీ పిల్లలతోనూ అలాగే వ్యవహరించండి. చిన్న బిడ్డతో చాలా గౌరవపూర్వకంగా వ్యవహరించండి.

ఒక బిడ్డ చాలా సున్నితంగానూ నిస్సహాయుడుగానూ ఉంటాడు. చిన్న బిడ్డను గౌరవించడం మీకు చాలా కష్టంగానే ఉంటుంది. బిడ్డను అణచివేయడం చాలా సులభం. ఈ అణచివేత చాలా సాధారణమైపోయింది. ఎందుకంటే ఆ బిడ్డ చాలా నిస్సహాయంగా ఉంటాడు. ఏ ప్రతీకార చర్య చేపట్టలేడు, ఎదురు తిరగలేడు. మీరు ఒక బిడ్డను గౌరవించడం మొదలుపెడితే ఇక అతనిపై మీ ఆలోచనలను, అభిప్రాయాలను రుద్దే ప్రయత్నం చేయరు. మీరు పూర్తిగా స్వతంత్ర్యం ఇస్తారు. ప్రపంచంలోకి విస్తరించడానికి కావలసిన స్వేచ్ఛను ఇస్తారు. ఇంకా సహాయం చేస్తారు. అతనికి కావలసిన భద్రత కల్పిస్తారు.

స్వేచ్ఛ : సహజంగానే స్వేచ్ఛ అనగానే అందులో చెడు కూడా కలిసే ఉంటుంది. పిల్లలకు స్వేచ్ఛ ఇచ్చేటప్పుడు కేవలం మంచి చేయడానికే కాకుండా చెడు చేయడానికి, తప్పులు చేయడానికి కూడా తప్పనిసరిగా స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలి. ఈ విషయం నేర్చుకోవడం తల్లికి కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది. కనుక బిడ్డను అప్రమత్తుడిని చేయండి. వాడి తెలివికి పదును పెట్టండి. ఏ పని చేస్తే ఏం జరుగుతుందో తెలియచేయండి. అంతేగానీ ఎప్పుడూ ఏ విధమైన ఆజ్ఞలు జారీచేసి ఆంక్షలు విధించకూడదు. వారు ఏ కారణం చేతనైనా మీ ముందు నటించే పరిస్థితి రాకుండా చూడండి. ఏ విషయంలోనూ బలవంతపెట్టవద్దు.

ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు పిల్లలను శిక్షించడం కాకుండా మన ఫీలింగ్స్ వారితో చెప్పి వారికి ఆలోచించుకోవడానికి సమయం ఇవ్వాలి. తరువాత వారే ఒక సమాధానంతో మన ముందుకు వస్తారు. ఈ విధంగా వారి పొరపాట్లు వారే తెలుసుకొనేలా చేయాలి.

ఒక్కో సమయంలో మన అభిప్రాయాలతో వారు ఏకీభవించకపోవచ్చు. అయినా వారిని అంగీకరించండి. మనకు తప్పు అనిపించింది ఎదుటివారి దృష్టిలో సరైనది కావచ్చు.

నమ్మకం : పిల్లలకు నమ్మకాన్ని కలిగించాలి. చాలామంది పిల్లలు పసిబిడ్డలుగా ఉన్నప్పుడు ఎత్తుకోమని ఏడుస్తారు. వారికి నమ్మకం కుదరడానికి ఆ స్పర్శ, ఆ కౌగిలి అవసరం. వారు ఏడుస్తున్నా సరే, ఎత్తుకోవడం అలవాటు అవుతుందని, బలవంతంగా

ఉయ్యాలలో వేసి ఊపుతారు. అలా చేయకూడదు. కోరినంతసేపు ఎత్తుకోవాలి. వారికి నమ్మకం కుదిరాక వారే ఎత్తుకోమని అడగడం మానేస్తారు. అలాగే మొదటి 3, 4 సంవత్సరాలు వారి అన్ని అవసరాలు తల్లిదండ్రులు తీరుస్తారనే నమ్మకంతో ఉంటారు. ఆ సమయంలో వారిని వదిలిపెట్టి ఎక్కడికీ వెళ్ళకూడదు. దాని వల్ల వారు ఇతరులపై తమ నమ్మకాన్ని కోల్పోతారు. వారు భవిష్యత్తులో ఎవరినీ నమ్మరు. దాని వల్ల సమస్యలు సృష్టించుకుంటారు.

అలాగే పిల్లలు ఎన్నో కలలు కంటూ ఉంటారు. అలాగే ఎన్నో కోరుకుంటారు. మీరు వారి కలలన్నీ తీర్చి, కోరినవన్నీ తెచ్చి ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు కానీ వారి నమ్మకాన్ని పోగొట్టకండి. " నువ్వెంత ఉన్నావో చూసుకో, నీకు అది అవసరమా ...! అవునా అలా చేస్తావా ...!! అంత సీను లేదులే ...!!! " అంటూ వారి కలలపై, ఆశలపై నీరు చల్లి అవి పొందగలమనే నమ్మకాన్ని పోగొట్టకండి. కలలు కనడంలో కూడా పిసినారితనం ఎందుకు ? అద్భుతమైన కలలు కననివ్వండి. జీవితంపైన, సృష్టిపైన నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండేలా ఆశాజనకంగా మీ పిల్లలను పెంచండి.

అంగీకారం : పిల్లలను వారు ఎలా ఉంటే అలా అంగీకరించండి. ఆడ, మగ, నలుపు, తెలుపు... అమ్మాయే పుట్టిందా, మళ్ళీ అబ్బాయేనా, ఇంత నల్లగా పుట్టిందేమిటీ ?... అంటూ ఇలా పుట్టగానే వారిపై కామెంట్స్ చేస్తారు. దాని వల్ల వారు స్వీయ ప్రేమను కోల్పోతారు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది అని అర్థం చేసుకుని వారిని మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించి హత్తుకోవాలి. బిడ్డ పుట్టగానే తనను ప్రేమగా పొగిడి హత్తుకునే వ్యక్తుల కోసం ఎదురుచూస్తుంది.

అలాగే చదువు మరి ఇతర విషయాలలో కూడా అంగీకరించి ప్రేమతో మెలగండి.

సమాచారం అందించడం : ఎప్పుడూ పిల్లల కళ్ళలోకి చూస్తూ మాట్లాడాలి. వారికి అవసరమైన సమాచారం అంతా ఎప్పుడూ అందిస్తూ ఉండాలి. వారు అడిగే సందేహాలకు అన్నింటికీ మీకు తెలిసినంత వరకు ఓర్పుతో సమాధానం చెప్పాలి. పిల్లలు నిరంతరం

ఎన్నో ప్రశ్నలు అడుగుతూ ఉంటారు. ఒక్కోసారి వాటికి సమాధానాలు చెప్పలేక మీ తల తిరుగుతుంది. అయినా సరే ఓర్పుతో అన్నింటికీ సమాధానాలు చెప్పండి. తెలియనివాటికి నాకు తెలియదు అని చెప్పాలి. అంతేకానీ నీకెందుకు, నోరు మూసుకుని ఉండలేవా అంటూ వారిలో జిజ్ఞాసను చంపకూడదు.

నిజాలు చెప్పాలి. పిల్లలతో ఎప్పుడూ వీలైనంత వరకూ నిజాలు చెబుతుండాలి. వారికి టెలిపతీ శక్తి ఉంటుంది. మనం అబద్ధం చెబుతున్నప్పుడు వారికి తెలిసిపోతుంది. అందుకే వారు మళ్ళీ మళ్ళీ అడుగుతుంటారు. మనం తిరిగి అదే అబద్ధం చెప్పినప్పుడు వారు తమది తప్పు అని భావిస్తారు, దానివల్ల వారి టెలీపతి శక్తిని కోల్పోతారు. తమ అంతర్వాణిని వినే అద్భుతమైన శక్తిని వారు కోల్పోతారు.

ఆపై తరువాత, తరువాత వారు అబద్ధాలు చెప్పడం నేర్చుకుంటారు. దానికి కారణం మనమే !



పరస్పర ఎదుగుదల : ఒక బిడ్డ పుట్టినప్పుడే ఒక తల్లి కూడా పుడుతుంది. ఇద్దరూ కలిసి ఎదుగుతారు. రకరకాల పాఠాలు ఎదురవుతాయి. ఆ సందర్భాలలో ఆయా పరిస్థితుల నుంచి నేర్చుకుని తల్లిదండ్రులుగా మనం కూడా ఎదగాలి. అంతేగానీ మన అజ్ఞానాన్ని, బ్లాక్స్‌ను పిల్లలపై మోపకూడదు.

ప్రతీ తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రాణాధికంగా ప్రేమిస్తారు. ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. అయితే భయాల వల్ల, అజ్ఞానం వల్ల వారికే తెలియకుండా వారి పిల్లలపై ఎన్నో షరతులు పెట్టి, ముద్రలు

వేసి, వారిని ఎంతో దుఃఖానికి గురి చేస్తున్నారు. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు ఎన్నో విషయాల పట్ల తమ ఎరుకను పెంచుకోవలసి ఉంది.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు తామే యజమానులు అన్నట్లు భావించి తిట్టడం, కొట్టడం, వారి టెన్షన్లు, కోపాలు పిల్లలపై చూపించడం చేస్తారు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మీ ఒత్తిడిని పిల్లలపై చూపించకండి. వారు చాలా సున్నితంగా ఉంటారు. ఏ చికాకులు ఎదురైనా పెద్దలు సాధారణంగా ముందుగా చేసే పని పిల్లలపై అరవడం, ఎందుకంటే పిల్లలే వారి ఎదురుగా నిస్సహాయంగా ఉన్నారు.

మీ పిల్లలపై కోపాన్ని చూపించే ముందు ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి, వాళ్ళు చిన్న పిల్లలు, పసి బిడ్డలు అని. నిజం, ఎందుకంటే మనం చాలాసార్లు ఈ ప్రాథమికమైన విషయం మర్చిపోయి ప్రవర్తిస్తాం. నా సలహా ఏమిటంటే మీకు ఎదురుగా కనిపించే బోర్డుపై వ్రాసి ఉంచుకోండి, వాళ్ళు చిన్న పిల్లలు అని. ఈ చిన్న విషయం మర్చిపోయి మనం వారి నుంచి పర్‌ఫెక్ట్‌నెస్ ఆశిస్తాం, శుభ్రత కోరుకుంటాం ఇంకా ... గుర్తుంచుకోండి వారు ఇంకా చిన్నగా ఉన్నారు అవన్నీ తప్పక నేర్చుకుంటారు. ఈ చిన్న విషయం మరచి కోప్పడకండి, అరవకండి.

ప్రతి బిడ్డ తను పుట్టబోయే కుటుంబాన్ని తానే ఎన్నుకుంటుంది. ఆ కుటుంబం వల్ల బిడ్డకు, బిడ్డ ద్వారా కుటుంబానికి లాభం చేకూరుతుంది. ఇరువురి కర్మ తీరుతుంది. సాధారణంగా మనకు పుట్టే పిల్లలు మనకంటే ఉన్నతమైన ఆత్మ అయి ఉంటారు. వారు చిన్న పిల్లలుగా ఉండటం వల్ల ఈ భూమి గురించి ఎరుక తక్కువ ఉండి కొత్త కొత్తగా నేర్చుకుంటున్నప్పటికీ, వారి ఆత్మజ్ఞాన స్థితి ఎంతో ఉన్నతంగా ఉంటుంది.

పిల్లలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి నేర్చుకోగలిగితే వారు గొప్ప గురువులు, గొప్ప పాఠాలు మనకు నేర్పిస్తారు. వారు మనకు దారి చూపే దీపాలు– " అద్భుతమైన ఎరుక ", " జ్ఞాపక శక్తి ", " నిశితమైన పరిశీలన ", " నేర్పు ",

" నిరంతర అభ్యాసం ", " తెలివి ", " నిరంతర గమనిక ", " నిత్యానంద స్థితి " ఇలా ఎన్నైనా వాళ్ళ నుంచి నేర్చుకోవచ్చు.

మన పిల్లలకు మనం స్పిరిచ్యువల్ గైడ్స్‌లా మాత్రమే ఉండి చక్కని గైడెన్స్ ఇస్తూ ఈ విధమైన విషయాలను నేర్పించాలి :-

సమస్థితిలో పెంచాలి : పిల్లలకు ఎక్కువ తిండి పెట్టడం, తక్కువ తిండి పెట్టడం, అతి గారాబం చేయడం లేదా కఠినంగా శిక్షించడం ఈ విధంగా కాక చక్కని సమస్థితిలో పెంచాలి.

శరీరం పట్ల సరైన అవగాహన : మన శరీరం అంతా ఒకే రకమైన దివ్యత్వంతో నిండి ఉంది. అందులో ఒక భాగం ఎక్కువా కాదు, ఒక భాగం తక్కువా కాదు. వారు అండర్‌వేర్ లేకుండా కనిపిస్తే హేళన చేయడం, మర్మాంగాలను తాకగానే ఛీఛీ అంటూ చిరాకుపడటం వంటివి చేయకూడదు. " అది పాపం, మంచిది కాదు " అనే భావన వాళ్ళలో ఏర్పడుతుంది. దాని వలన భవిష్యత్తులో వారు లైంగికపరమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. శరీరం అంతా ఒకే రకమైన దివ్యత్వంతో ఉంది అన్న అవగాహన వారికి కల్పించాలి.

ఆధ్యాత్మిక శక్తులు : చిన్న పిల్లల్లో సహజంగా ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక శక్తులు ఉంటాయి. వారి మూడవ కన్ను తెరుచుకుని ఉంటుంది. టెలీపతి, ఆరా కనిపించడం, స్పిరిట్ గైడ్స్, ప్రకృతి దేవతలు కనిపించడం ... ఇలా ఎన్నో ఉంటాయి. పిల్లలు ' నాకు దేవుడు కనిపించాడు ' అని చెప్పినా, వేరే ఏమైనా కనిపించాయి అని చెప్పినా వారి మాట కొట్టి పారేయకండి. అలాగే కొన్ని సందర్భాలలో అక్కడ ఏమీ కనిపించదు. కానీ పిల్లలు ఆ వైపుగా చూపించి ఏడుస్తారు. అలాంటప్పుడు కూడా అంగీకరించి చేరదీసుకోండి. అలాకాక వారి మాట తీసివేస్తే వారు తమ శక్తులను హరింపచేసుకుంటారు. వారి శక్తులను కొనసాగనివ్వండి.

సరైన విద్య : ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. మనమంతా పిల్లలకు ఎలా సంపాదించాలి అనే చదువు ఇస్తున్నాం తప్ప ఎలా ఆనందంగా జీవించాలి (హౌ టు లివ్) అనే విద్యను ఇవ్వడం లేదు. అందువల్లే జీవితం ఇంత అస్తవ్యస్తంగా ఉంది.

పిల్లల ' మానసిక వయస్సు' ను బట్టి విద్య నేర్పించాలి. సరైన మోతాదులో అందిస్తే కష్టపడకుండానే విద్య నేర్పించవచ్చు. రెండు సంవత్సరాల వయస్సులోనే భాషా పాఠాలు లేకుండానే మాట్లాడటం నేర్చుకొంటారు. ఆటలు, పరిశీలన ద్వారా ఎంతో నేర్చుకుంటారు. అలా కాక ఎక్కువసార్లు మళ్ళీ మళ్ళీ బట్టీపట్టిస్తే మెదడు కణాలకు ఒత్తిడి కలిగి పిల్లలలో మానసిక నమూనాలు సృష్టిస్తాయి. వాళ్ళు ఇష్టం లేకుండానే ఆ జ్ఞాపకాలు, నమూనాలు నిలిపి ఉంచుకుంటారు. దాని ఫలితాన్నే నిర్లక్ష్యం, తిరస్కారం రూపంలో మనం ఎదుర్కొంటాం.

పోటీతత్వంతో ర్యాంకులను ఇచ్చి వారి ఎదుగుదలను నిరోధిస్తున్న పాఠశాలలో మీ పిల్లలను చేర్పిస్తున్నారు. ఇలా వారి శక్తిని హరిస్తున్న చదువు నుంచి మీ పిల్లలు ఏమి అర్థం చేసుకుంటారు?

పిల్లలకు జీవితం యొక్క అద్భుతాన్ని, మరి కళలలోని ఆనందాన్ని చందమామ కథల మర్మాన్ని నేర్పించండి. సహజంగా వాళ్ళలో ఉన్న సారాన్ని వెలికి తీయకుండా అసహజమైనవాటిని వారికి ఎందుకు నేర్పిస్తున్నారు ? ఒక సరికొత్త విద్యా విధానాన్ని తయారు చేయండి. ఎరుక, నిజాయితీ, బాధ్యత అన్నవి వాటంతట అవే అలవడతాయి.

" దివ్యత్వపు విలువలతో కూడిన ఆత్మ విద్యావిధానం తక్షణం అమలులోకి రావాలి ".

ప్రస్తుతం మన పాఠశాలల్లో జవాబులను అందించే పని చేస్తున్నారు. కానీ వాళ్ళ పనితీరు ప్రశ్నలు అడగడం అయి ఉంటే ఇంకా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ ' గని ' అన్నది ప్రశ్నలలో ఉండాలే కానీ, జవాబులలో కాదు.

మన పాఠశాలలో సరైన సమాచారం పిల్లలకు అందిస్తున్నారు. మంచిదే కానీ ... వాళ్ళకు మీరు కేవలం సమాచారం మాత్రమే అందించి వాళ్ళనే వాళ్ళ స్వీయ జ్ఞానంతో నిర్ణయాలు తీసుకోనివ్వండి.

మన విద్యావిధానంలో జ్ఞానంకంటే విజ్ఞానానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. విజ్ఞానం అంటే జ్ఞానం యొక్క ఆచరణ మాత్రమే ...! జ్ఞానాన్ని నిరర్ధకంగా పోగుచేసుకుంటూ విజ్ఞానాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి. అది ఆత్మవిద్యను చంపి అహంకారాన్ని మిగుల్చుతుంది. ప్రస్తుతం అదే జరుగుతోంది.

పిల్లలు బాగా చదివి వారికి మంచి మార్కులు వస్తే వారికి చాక్లెట్ ఇచ్చి ముద్దులు ఇస్తారు. మంచి మార్కులు రాకపోతే కోపం చూపుతారు. వారు తరువాత బాగా చదువుతారు కానీ వారు నేను తల్లిదండ్రుల ప్రేమ పొందాలంటే చదవాలి లేకుంటే నేను ప్రేమను పొందలేను అని చదువుతారు. కానీ జ్ఞానం కోసం, తెలుసుకోవడం కోసం చదవరు. వారి చదువుకు గల మూల కారణమే మారిపోతుంది.

పిల్లలు 10 సంవత్సరాల వయస్సు నుంచే తండ్రి లేదా బంధువులతో కలిసి వారు పనిచేసే ప్రదేశాలకు వెళ్ళి పరిశీలించి వృత్తులు, వ్యాపారాల పట్ల అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. వారికి లలిత కళల పట్ల ఇష్టం ఉంటే వారు వాటిలో ప్రావీణ్యం సంపాదించాలి. చదువు మీద ఆసక్తి లేని పిల్లలు ఆడ అయినా మగ అయినా బలవంతాన వారిపై చదువును రుద్దకూడదు. మంచిస్థాయి కోసమో ఉన్నత విద్య ఉంటేనే గౌరవం అనో ఇష్టం లేకపోయినా చదువే జీవితం అని అనకూడదు.

బలవంతపు చదువు పిల్లల సహజ వికాసాన్ని ఆపేసి జీవితాంతం నేర్చుకోవడం పట్ల తిరస్కార భావానికి గురి చేస్తుంది.

జ్ఞానం కోసం ఉన్నత విద్యను అభ్యసించాలి కానీ ధన సంపాదన కోసమో, హోదా కోసమో కాదు. చదవాలా ? వద్దా ? అన్న నిర్ణయం ఆ బిడ్డ యొక్క స్వేచ్ఛా ఇచ్ఛ మీద ఆధారపడి ఉండాలి.

తల్లిదండ్రుల తీరని కోరికలు : తల్లిదండ్రులు తమ ఆకాంక్షలు తమ పిల్లల ద్వారా తీర్చుకోవాలని అనుకుంటారు. తమ ఆశలు తీరడానికి పిల్లలను ఉపయోగించుకోవాలని అనుకుంటారు. మీ లక్ష్య సిద్ధి కోసం మరొకరిని వాడుకోవాలన్న ఆలోచన మీలో కలిగిందంటే వెంటనే క్రౌర్యము, హింస మీలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఎవరినీ మీ స్వకార్యం కోసం సాధనాలుగా ఉపయోగించుకోకండి, ఎందుకంటే ఎవరి లక్ష్యాలు వారికి ఉంటాయి కాబట్టి...!

మీకు మీ అబ్బాయి పెద్ద విద్యావేత్త కావాలని ఉండవచ్చు కానీ అతనికి వంటలు చేయడం అంటే ఎంతో ఇష్టం ఉండవచ్చు లేదా కట్టెలు కొట్టేవాడిగా అవ్వాలనుకోవచ్చు, అలా జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపాలనుకోవచ్చు, మరి వేరే ఏదైనా కావచ్చు. మీరు మీ బిడ్డను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నట్లయితే వారి జీవితానికి ఏ విధంగానూ అడ్డుపడకండి. " సరే ...! అలాగే కానీ ...!! నా ఆశీర్వాదాలు కూడా తీసుకుని వెళ్ళు " అనండి.

వారి సంతోషాలను కొనసాగనివ్వండి : ఎరుకతో ఉండటం ప్రారంభించండి, ఎంతో సంతోషంతో మీరు ఉండగలుగుతారు. మరి సంతోషంతో ఉండే మనిషే శాంత స్వభావుడుగా ఉంటాడు.



పిల్లలు పిల్లలే పెద్దవారు కాదు అని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. వారు పిల్లలు ...! వారి దృక్పథం పూర్తిగా విభిన్నంగానే ఉంటుంది. భిన్న అభిరుచే వారికి ఉంటుంది. పెద్దలైన మీరు మీ అభిలాషలను, భయాలను బలవంతంగా వారిపై రుద్దే ప్రయత్నాలు ఎప్పటికీ చేయకండి. వారిని పిల్లలుగానే ఉండనివ్వండి, తరువాత వారు ఎప్పటికీ అలా ఉండలేరు.

ఓ కుర్రాడు ఓ చెట్టెక్కే ప్రయత్నం చేస్తుంటాడు. మీరు ఏం చేస్తారు ? వెంటనే భయపడతారు. వాడు క్రిందపడి ఏదైనా కీడు జరగవచ్చు అని

భయంతో పరుగెత్తుకెళ్ళి ఆ కుర్రాడు చెట్టెక్కకుండా అడ్డుపడతారు. కానీ చెట్టెక్కడంలో ఏదో అవశ్యకత ఉంది. ఆ ఆనందాన్ని మీరు వారికి అందకుండా చేశారు. ఆ ఆనందం గురించి వారికి ఎప్పటికీ తెలియదు. అందుకే చెట్టెక్కనీయండి, మీకు భయం వేస్తే వెళ్ళి సహాయం చేయండి. దగ్గరకు వెళ్ళి చెట్టెక్కడం నేర్పించండి, దగ్గర ఉండి జాగ్రత్త వహించండి. కొన్నిసార్లు క్రిందపడితే వచ్చే ప్రమాదం ఏమీ లేదు. సరిగ్గా మీరు ఆపేసే ప్రయత్నం చెయ్యడం వల్లే ఎంతో హాని కలుగుతుంది శాశ్వతంగా.

వర్షంలో తడుస్తూ అటూ, ఇటూ పరుగులు తీయాలని పిల్లలకి అనిపిస్తుంది. వర్షంలో తడిస్తే జలుబు చేస్తుందేమో అనే భయం మీకు పట్టుకుంటుంది. అటువంటివేమీ రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకునే ప్రయత్నాలు చెయ్యండి. అంతే కానీ అలా తడవాలి అనుకునేవారిని ఆపకండి.

ఆ సంతోషాన్ని పొందలేకపోవడం, ఓ విలువైన వస్తువుని పోగొట్టుకున్నట్టే. సంతోషం గురించి మీకు తెలిసి ఉంటే ఓ ఎరుక మీలో ఉంటే పిల్లల ధోరణి మీకు సరిగానే అర్థమవుతుంది.

ఓ చిన్నారి గంతులేస్తూ, డాన్స్ చేస్తూ, గట్టిగా అరుస్తూ, కేకలు పెడుతూ ఉంటే మీ ధ్యాస తప్పిపోతుంది. ఆ బిడ్డను కసురుకుంటారు " గోల చేయకు నోరు మూసుకో, డాడీని డిస్టర్బ్ చేయకు " అంటూ...

ఆ విధంగా ఆ చిన్నారి మనస్సును, వారిలో ఉరకలు వేస్తున్న శక్తి ప్రవాహాన్ని, ఓ తేజస్సును, ఓ జీవాన్ని ఆపేస్తున్నారు. అది మీలోని క్రూరత్వమే...!

ఓ చిన్నారి అద్భుతంగా, అందంగా, గట్టిగా పాట పాడుకుంటూ ఉంటుంది. ఎంతో వినసొంపుగా ఆ పాప పాడగలదు. అయితే ఆఫీసు నుంచి ఎంతో ఒత్తిడి ఎదుర్కొని, నీరసించి, ఇంటికి వచ్చిన తల్లి చాలా అలసిపోయి ఉంటుంది. ఆమె ఉన్న పరిస్థితిలో ఏ శబ్దాన్నీ భరించలేకుండా ఉంది. కానీ బిడ్డ తనదైన ఆనందంతో పాడుకుంటూ ఉంది. బిగ్గరగా వినిపిస్తున్న ఆ పాట ఆమె చిరాకును మరింత ఎక్కువ చేసింది. వెంటనే ఆమె

" ఆ పాట ఆపుతావా, నీ గొంతు వింటుంటే నాకు తలనొప్పి వస్తోంది. నోరు మూసుకుని కూర్చో " అని ఆ బిడ్డపై అరిచింది. నిజానికి ఆ బిడ్డ అంటే తల్లికి ఎంతో ప్రేమ, ఆ పాట ఎంతో బాగుంది. కానీ ఆమె ఏ శబ్దాలనూ భరించలేని స్థితిలో ఉంది. అయితే ఆ చిన్నారి అదే నిజమని నమ్మింది. నేను పాడుతుంటే నా గొంతు భయంకరంగా ఉంది అని భావించి ఆపై ఆ పాప జీవితాంతం పాటలు పాడటం మానేసింది. అలా మానేస్తేనే చుట్టుపక్కలవారు ఆనందంగా ఉంటారు అని ఆ పాప అనుకుంది. తరువాత ఆ పాప మాట్లాడే విధానంలో కూడా తేడా వచ్చింది. ఈ చిన్న సంఘటన ఆ పాప జీవితంపై ఎంతగానో ప్రభావం చూపింది. అందువల్ల మీ విసుగులు మీ పిల్లలపై చూపకండి. మీ మాటలు వారిపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. దానిని మీరు ఊహించను కూడా ఊహించలేరు, ఎరుకతో ఉండండి.

ఈ సందర్భంలో మరొక విషయం గురించి కూడా తెలుసుకుందాం. మొదటిబిడ్డ పుట్టిన తరువాత కొంత కాలానికి మరొక బిడ్డను కంటారు. ఆపై తెలియకుండానే మొదటి బిడ్డ నిరాదరణకు గురైనట్లు భావిస్తుంది. అప్పటివరకు అందరి ధ్యాస మొదటిబిడ్డపై ఉంటుంది. ఒక్కసారిగా చిన్నబిడ్డపై అందరి ధ్యాస మరులుతుంది. అందరూ ఎన్నో కానుకలు తెచ్చి ఆ చిన్నబిడ్డకు ఇస్తారు. ఇంటికి వచ్చిన వారంతా ముందుగా మొదటిబిడ్డను పలకరించేవారు. కానీ ఇంకొక బిడ్డ పుట్టాక వారిని చూడకుండా ఇప్పుడు నేరుగా ఆ చిన్నబిడ్డ దగ్గరకు వెళ్ళి ముద్దులాడతారు. అప్పటి వరకు పెద్దబిడ్డ మాటలు శ్రద్ధగా వినే తల్లిదండ్రులు చిన్నబిడ్డ ఏడవగానే వీరు చెప్పేది వినకుండా వెంటనే ఆ చిన్నబిడ్డ దగ్గరకు పరుగెడతారు. అప్పటివరకూ తనకే సొంతమైన తన తల్లి మరి తండ్రి ఒడిలో ఇంకొకరు ఉంటారు. దీని ప్రభావం ఆ బిడ్డ మనస్సుపై ఎంతగానో ఉంటుంది. మీరు మరొక బిడ్డను కన్న తరువాత వారికంటే ఎక్కువ శ్రద్ధ పెద్దవారిపై కూడా చూపాలి. వారికి ఇటువంటి భావనలు రాకుండా అన్ని రకాలుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చంటిబిడ్డతో పాటు, పెద్దబిడ్డను కూడా ఒడిలో ఉంచుకోండి. ముందుగా వారిని పలకరించండి. ఇంటికి వచ్చే వారందరికీ ముందుగా పెద్దబిడ్డను పలకరించి ముద్దాడి ఆపై చిన్నబిడ్డ దగ్గరకు రమ్మని

జాగ్రత్తగా చెప్పండి. మీరు ఎవరైనా బిడ్డను చూడడానికి వెళ్ళినప్పుడు కూడా ముందుగా పెద్దబిడ్డను పలకరించండి. చిన్నబిడ్డతో పాటుగా పెద్దబిడ్డకు కూడా కానుకలు తీసుకుని వెళ్ళండి. జాగ్రత్తగా ఇద్దరిపైనా సమానమైన ధ్యాస ఉంచి సమయాన్ని కేటాయించండి.

పెద్దబిడ్డ ఏమైనా చెప్తున్నప్పుడు చిన్నబిడ్డ ఏడుస్తున్నా పరవాలేదు ఒక్కక్షణం ఆగి ఆ మాట పూర్తిగా విని అప్పుడు వెళ్ళి ఎత్తుకోండి. మీరు వింటుంటే వారు చెబుతారు " చెల్లి లేదా తమ్ముడు ఏడుస్తున్నారు " అని " పరవాలేదు ఏదో చెబుతున్నావుగా చెప్పు " అని పూర్తిగా వినండి. ఎప్పుడూ చిన్నబిడ్డ గురించే మాట్లాడకండి. ఇద్దరి గురించీ మాట్లాడండి, చర్చించండి. మీరు కొంచెం ధ్యాస ఉంచి, చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుని, కాస్త ఓర్పు వహించి ప్రవర్తిస్తే మారిన పరిస్థితులను తొందరగా అంగీకరించి వారు చక్కగా ఇమిడిపోగలుగుతారు. ఎటువంటి నిరాదరణ, చిన్నచూపు వంటి ప్రభావాలు వారిపై పడకుండా ఉంటాయి.

ప్రతి విషయానికీ ' వద్దు ' అనకండి : ఓ చిన్న కుర్రాడు ఓ మాట అన్నాడు. ఆ ఇంట్లోవారికి ఆ బిడ్డ ఒక్కడే సంతానం. ఆ పిల్లాడిని నీ పేరేమిటి ? అని అడిగినప్పుడు ఇలా అన్నాడు.

" నా పేరా ? ఇప్పటి వరకు ' వద్దు ' అనే నేను అనుకున్నాను. ఈ మధ్యే స్కూల్లో చేరాను కదా ...! అక్కడికి వెళ్ళాక నా పేరు అది కాదని తెలిసింది ...!! " ఆ కుర్రాడు చెబుతున్నది ఎంతో గొప్ప విషయం. ఓ పిల్లవాడు ఏ పని చేసినా వెంటనే తల్లిదండ్రులు అంతా వద్దు, వద్దు అని చెబుతారు. సహజ లక్షణంతో ఎదగడానికి అనుమతి లభించడం లేదు.

పిల్లలు ప్రతీదీ తాకాలని చూస్తారు. ప్రతి విషయం గురించి తెలుసుకోవాలని, నేర్చుకోవాలని చూస్తారు. ఏదైనా వారికి హాని చేసేది ఉంటే అది వారికి అందకుండా జాగ్రత్తపడండి. మిగిలినవన్నీ తాకనివ్వండి, పరిశోధించనివ్వండి. ప్రతిదానికీ వద్దు, వద్దు అంటూ వారిలోని తృష్ణను, జిజ్ఞాసను నశింపచేయకండి.

పిల్లలు దేనినైనా తీసుకువెళుతుంటే మన నోటి నుంచి వచ్చే మాట " పడేస్తావు, లేదా పడతావు " " పడేస్తావు, పడతావు " ఇలా రోజుకు కొన్ని వందలసార్లు పిల్లలతో అంటారు. ఎరుకతో ఉండు, జాగ్రత్తగా తీసుకువెళ్ళు అని చెప్పండి. టేక్ కేర్ అని చెప్పండి. వారికి నెగెటివ్ మాటలు నూరిపోయ్యకండి ఎక్కించకండి.

చిన్న పిల్లలు కొన్ని విషయాలకు భయపడుతుంటారు. అలా జరిగినప్పుడు మీరు ఏమీ చేయకండి. కేవలం వాళ్ళను దగ్గరకు తీసుకుని హత్తుకోండి. అంతే తరువాత తరువాత వారే ఆ భయాల నుంచి బయటపడతారు.

కానీ వారు భయపడినప్పుడు " ఎందుకు అలా భయపడుతున్నావు ఛీ, ఛీ అలా భయపడతారా " అని, " పెద్ద పెద్ద కబుర్లు చెబుతావు ఇలా భయపడుతున్నావు " అని హేళన చేయడంలాంటివి చేయకండి. మీరు అలా చేస్తే వారు భయాన్ని ప్రకటించకుండా పైకి నటిస్తారు. లోలోపల భయపడుతుంటారు. అలా అణచివేయడం వల్ల వారు భయాన్ని ఇంకా ఇంకా పెంచి పోషించుకుంటారు.

అలాగే చాలామంది పిల్లలను నిద్రబుచ్చడానికి, తినిపించడానికి, అలాగే మాట వినకుండా మారాం చేసినప్పుడు రకరకాలుగా భయపెడతారు. డాక్టర్ దగ్గర ఇంజక్షన్ చేయిస్తానని, పిల్లి వస్తుందని .. అనేక రకాలుగా భయపెట్టడం వల్ల ప్రస్తుతానికి మీరు అనుకున్న పని జరిగిపోవచ్చు, కానీ పిల్లలు ఆ భయాలను జీవితాంతం మోస్తారు. వారి వ్యక్తిత్వంపై ఆ భయాలు ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. దయచేసి పిల్లలను భయపెట్టకండి. మీరు పిల్లలను బుజ్జగించడానికి కష్టపడినా పరవాలేదు, రాజీపడినా పరవాలేదు. కానీ భయపెట్టకండి.

ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి వ్యక్తి తనదైన ప్రత్యేకమైన శక్తులు మరి లక్షణాలు కలిగి ఉన్నారు. అలాగే ప్రతి బిడ్డ తనదైన ప్రత్యేకమైన కర్తవ్యాన్ని పూర్తి చేయడం కోసం ఉన్నారు.

ఇది అర్థం చేసుకుని బిడ్డ యొక్క తనదైన ప్రత్యేక శైలిని గుర్తించి, అంగీకరించి ప్రోత్సహించాలి.

" ఓ క్షణం ఆలోచించండి, సహజ స్వభావాలతో అందరూ జీవిస్తున్నట్లయితే, మరొకరిలా ఉండడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండకపోతే ఓ అమోఘమైన తెలివి మీలో ఉద్భవించి ప్రజ్వరిల్లుతుంది. జీవితానికి, సృష్టికి ఇదొక మౌలిక న్యాయం ".

" ఈ చెట్టుకు బుద్ధి లేదు " అని మీరు అనగలిగిన ఓ చెట్టునైనా మీరు చూపించగలరా ? పోనీ " ఈ చెట్టుకు చాలా తెలివితేటలు ఉన్నాయి, ఓ జీనియస్ ఇది, నోబెల్ ప్రైజ్ ఇవ్వచ్చు దీనికి ...! " అని మీరు మెచ్చుకోగలిగే ఏ చెట్టునైనా చూపించగలరా ? కేవలం మనిషే గతి తప్పాడు. మీ తల్లిదండ్రుల నుండి మీ ఉపాధ్యాయుల వరకూ, స్కూళ్ళూ, కాలేజీలు, యూనివర్సిటీలు, మతాలు, బోధకులు, ఇరుగు పొరుగువాళ్ళు- అందరూ మిమ్మల్ని మరో విధంగా తీర్చిదిద్దడానికే ప్రయత్నిస్తూ ఉన్నారు. వారంతా కోరుకునే విధంగా ఉండగలగడం మీకు సాధ్యమయ్యే పని కాదు. కేవలం మీలాగా మాత్రమే మీరు ఉండగలరు. మరో విధంగా మీరు ఉండలేరు. మరో విధంగా ఉండాలని ప్రయత్నిస్తే ఓ మూర్ఖుడిలా మాత్రమే ఉండగలరు.

అనుకరించేవారిని (Immitators) సంఘం గౌరవిస్తుంది ...! ఇందువల్లే మనిషిలోని బీజానికి ఎంత సామర్థ్యం ఉన్నా మొలకెత్తి పెరిగే అవకాశం ఎప్పుడూ లభించదు.

ఇతరులను ఎందులోనూ అనుకరించవద్దు. అయితే ఇతరుల నుంచి నేర్చుకోవచ్చు. అనుకరణకూ, నేర్చుకోవడానికీ చాలా తేడా ఉంది. ఒక విత్తనాన్ని భూమిలో పాతినప్పుడు నేలను గుల్లగా చేసి కావలిసిన నీరు పోస్తాం. ఆ విత్తనం మొలకెత్తి మహావృక్షం అవుతుంది. గాలి, నీరు, మట్టి ఉపయోగించుకునే అది అంత వృక్షం అయ్యింది. అయినా అది నీరు కాలేదు, మట్టి కాలేదు, గాలి కాలేదు. విత్తనం వాటిలో ఏదీ కాలేదు. అన్నింటినీ ఉపయోగించుకుని, తన స్వభావానికి అనుగుణంగా వృక్షంగా మారింది. మనం చేయవలసింది అదే !

పిల్లలు నిద్రించే సమయంలో వారికి మంచి మంచి కథలు చెప్పాలి. వారు ఎంతో ఆసక్తితో వింటారు. ఇలా చెప్పడం వలన వారిలో ఊహాశక్తి ఎంతగానో పెరుగుతుంది. వారు చక్కటి ఊహలు చేయగలుగుతారు, మంచి విషయాలు నేర్చుకుంటారు.

పిల్లలు ప్రతి విషయాన్నీ పెద్దలను చూసి నేర్చుకుంటారు. వారికి ఏదైతే నేర్పించాలని అనుకుంటామో ముందు మనం స్వయంగా అది చేయాలి. మనం ఓపెన్ మైండ్‌తో ఉండడం ద్వారా వారి చైతన్య స్థాయి వేరు అని అర్థం చేసుకుని వారిని అంగీకరించగలుగుతాము. వారికి కూడా ఓపెన్ మైండ్‌తో ఉండటం నేర్పించగలుగుతాము.

మనం స్వయంగా బాధ్యతగా ఉండటం ద్వారా వారికి బాధ్యతగా ఉండటం నేర్పిస్తాం. పిల్లలు అంతా ఎంతగానో ఎన్నో వ్యక్తపరచాలి అని అనుకుంటారు. వారు మాట్లాడేది, చెప్పేది అంతా ఓపికగా వినాలి. చాలా చాలా ఓపికగా, ఆసక్తిగా వినాలి. బుర్ర తిరిగినా సరే ...! అలాగే వారు ఎన్నో అడుగుతుంటారు, ఓర్పుతో సమాధానాలు చెప్పాలి. పిల్లలకు ముఖ్యమైన మౌలికమైన సమాచారం అంతా తల్లిదండ్రుల ద్వారా సవ్యంగా తెలియజేయబడటం వారికి ఎంతో మంచిది. కనుక వారు అడిగే ప్రశ్నలన్నింటికీ వారి స్థాయికి తగిన విధంగా అర్థమయ్యేలా సత్యాన్ని బోధించాలి. ముఖ్యంగా జనన మరణాల గురించి, సెక్స్ గురించి తల్లిదండ్రులే సరైన విధంగా పిల్లలకు తెలియజెప్పాలి.

ఒకసారి మేకపిల్ల ప్రమాదానికి గురై మరణించింది. నేను మా నాన్నను " మేకకు ఏమైంది ?" అని అడిగాను. నువ్వు గొప్ప మర్మం గురించి ప్రశ్నిస్తున్నావు. సరే, నీకు అర్థమయ్యే విధంగా చెపుతాను. అన్ని జీవరూపాలు (ప్రతీ జీవి) జీవము, పదార్థము అనే రెండు విషయాలతో తయారవుతాయి. జీవం అభివృద్ధి చెందుతుంది, అనుభూతి చెందుతుంది, సృష్టిస్తుంది. ప్రతి జీవి తన జీవితం ద్వారా ఎన్నో ' అనుభూతులు ' పొందడం కోసం జన్మిస్తుంది. అనుభూతులు పొందుతూ సృజనాత్మకంగా సృష్టి చేయడం, తన సృష్టికి తనే బాధ్యత తీసుకోవడం, ఆనందాలను పొందడం అనేవి జీవితపు ముఖ్య ఉద్దేశ్యాలు.

పదార్థం మన జీవితానికి, అనుభూతులకు, సృజనాత్మకతకు రూపాన్ని ఇస్తుంది. అది పదార్థపు విధి. పదార్థం తన విధులను నిర్వర్తించలేనప్పుడు వివిధ రకాలుగా దాని నుండి జీవం వేరుపడిపోతుంది.

ఒక మనిషి మరణించినప్పుడు శరీరం నుంచి జీవం వెళ్ళిపోయి ఇంకొక శరీర రూపం ధరించి మళ్ళీ పదార్థంగా ఉనికిలోకి వస్తుంది. అదంతా బడికి వెళ్ళడం, ఇంటికి రావడం మళ్ళీ బడికి వెళ్ళడం వంటిది.

అది బాధాకరం కాదా ?

ఒక క్షణం అలా అనిపిస్తుంది. కానీ పదార్థం నుండి వెలుపలికి రావడాన్ని జీవం ఆనందంతో స్వీకరిస్తుంది. మనం నిద్రపోయినప్పుడు శరీరాన్ని వదిలి వెళతాం. అదేమీ బాధ అనిపించదు కదా, ఇదీ అంతే. ఎవరైనా మరణిస్తే మరింత ఉన్నత జీవితంలోనికి వెళ్ళి మళ్ళీ నేర్చుకోవడం కోసం తిరిగి వస్తారు. వారు మరింత ఆనంద స్వరూపులుగా మారతారు ".

- టార్కోమ్ సరైదారియన్

పిల్లలకు కొంత వయస్సు వచ్చిన తరువాత వారికి సెక్స్ గురించి ఆరోగ్యవంతమైన జ్ఞానం అందించాలి.

పిల్లలు పుట్టగానే వారిలో సెక్స్ విజృంభించదు. శరీరం మొదట శక్తిని సమీకరించుకుంటుంది. ప్రతి జీవకణము బలపడుతూ ఉంటుంది. అయినా దేహం పరిపక్వ స్థితికి పూర్తిగా ఎదగడానికి మరికొంత కాలం పడుతుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయి నెమ్మదిగా పెరుగుతూ, పెరుగుతూ 15 సంవత్సరముల నుంచి మూసి పెట్టబడి ఉన్న ద్వారాన్ని బలంగా నెట్టి తెరిపిస్తుంది. కామంతో తొలిపరిచయం వారికి ఏర్పడుతుంది.

కామద్వారం తెరుచుకోక ముందే మరో కొత్త ద్వారాన్ని సృష్టించడం అత్యంత ఆవశ్యకం. ఆ నవ్య ద్వారమే ధ్యానం. అప్పుడు వారికి ధ్యానమే ఉత్తమమైనదని అర్థమవుతుంది. పిల్లలకు సరైన ధ్యానం చేయడం క్రమం తప్పకుండా నేర్పించాలి.

కాబట్టి కామాన్ని ధ్యానంగా రూపాంతరం చెందించాలంటే మొట్టమొదటగా పిల్లలతో ధ్యానం చేయించడం ప్రారంభించాలి. వారి బుద్ధిని వారే పెంపొందించుకోవాలని, తమ నిర్ణయాలను తామే తీసుకోవాలని, వీలైనంత మౌనంగా ఉండడాన్ని అభ్యసించాలని,

ఆలోచనారహిత స్థితిలో ఉండాలని బోధించాలి.

కాస్త శ్రద్ధ తీసుకుని, ప్రశాంతతను, కొంత మౌనాన్ని పిల్లలకు అలవాటు చేస్తే, వారికి 13 సంవత్సరాల వయస్సు రాకముందే క్రొత్త దారి ఏర్పడి తీరుతుంది. శాంత స్థితిని, బ్రహ్మానందాన్ని, కాలాతీత స్థితిని, అహంకార శూన్యత్వాన్ని అప్పటికే సాధించుకుని ఉన్న ఆ పిల్లలకు కామంతో తొలిపరిచయం కాకముందే సెక్స్ శక్తి సహజంగానే ధ్యాన ద్వారం గుండా ప్రవహిస్తుంది.

పిల్లలు యుక్త వయస్సులో వేసే ప్రశ్నలకు తల్లిదండ్రులు జీవితపు ప్రాథమిక సత్యాలను పిల్లలకి అర్థమయ్యే విధంగా బోధించాలి. అసహజమైన పద్ధతులతో తెలుసుకోకముందే, విపరీతమైన సెక్స్ ఆలోచనలలో మునిగిపోకముందే ఈ బోధన జరిగి తీరాలి. లేకుంటే పిల్లలు జిజ్ఞాసతో భ్రష్టులయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

మౌనం : మౌనం ఎంతో శక్తివంతమైనది. మనం నిరంతరం మాటల ద్వారా, పనుల ద్వారా, మన నుంచి మనం బయటకు పరుగులు తీస్తుంటాం. మౌనం మనల్ని మనకే పరిచయం చేస్తుంది. మన ఆలోచనల తీరుపై ఎరుక కలిగిస్తుంది. మనపై మనం అదుపు సాధించడానికి సహకరిస్తుంది. కొత్త ఉపాయాలను సూచిస్తుంది. ఇంకా ఎన్నో, ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయి.

ప్రశాంతంగా, నిశ్శబ్దంగా ఎలా ఉండాలో, ఆలోచనారహిత స్థితిని ఎలా సాధించాలో నేర్పాలి. పిల్లలు ఈ విషయాల్ని సులభంగానే సాధించగలరు. ప్రతి ఇంటిలోనూ పిల్లల్ని రోజూ కొంతసేపు మౌనంగా ఉంచేలా కార్యక్రమం రూపొందించాలి. రోజులో కొంత సమయం ఇంట్లో అందరూ మౌనంగా కూర్చోవాలి విధిగా ...! ఒక గంట మౌనం మనలో అపారమైన శక్తిని కూడబెడుతుంది ...!! ధ్యాన స్థితిని కలిగిస్తుంది. అంటే ఆత్మ దర్శనమే ... ఆ జ్ఞానావరోహణం మనిషిని కామపరమైన కోరికల వెంట పరుగెత్తనీయకుండా ఆపి, ఉత్తమమైన బ్రహ్మానందంలో ఓలలాడిస్తుంది. కామాన్ని అధిగమించాలంటే ధ్యానమే రాజబాట...!!

ఈ విధంగా వారు అడిగే ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు చెప్పాలి. మంచి మాటలు మాట్లాడటం, అద్భుతంగా వినడం, మౌనంగా ఉండటం మనం ఆచరించడం ద్వారానే వారికి నేర్పించగలం.

సృష్టిలోని అన్ని జీవుల పట్ల కరుణతో ఉండటం, ప్రేమించడం నేర్పించాలి. వాటిని చంపుకుని తినడం కాదు. పిల్లలను చిన్నప్పటి నుండి చక్కటి శాకాహారులుగా తీర్చిదిద్దండి. ప్రతి జీవి యొక్క ప్రత్యేకతను, అలాగే అన్ని జీవులతో మనకు ఉన్న ఏకత్వాన్ని తెలియజేయండి.

పిల్లలకు ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని, జంతువులను, అందమైన పూల తోటలను, చెట్లను, కళాత్మక విషయాలను, మానవ జాతికి సేవ చేసిన గొప్పవారిని చూపి వారి గురించి తెలియజేయడం ద్వారా పిల్లల ఆధ్యాత్మిక స్థాయిని పెంపొందించవచ్చు. తండ్రి రోజూ కొంత సమయం పిల్లలను ప్రకృతిలోనికి తీసుకుని వెళ్ళాలి.

పిల్లల వ్యక్తిత్వం ప్రపంచపు వ్యామోహాలతో, భ్రమలతో నిండి ఉండదు. కనుక వారు మంచి గుణాలు నేర్చుకోవడానికి ఎంతో సంసిద్ధతతో ఉంటారు.

పిల్లలకు కృషి చేయడం, ఆకాంక్షించడం, సేవ, ఇవన్నీ ఇష్టం. వారు స్వీయ క్రమశిక్షణను ఇష్టపడతారు. కొందరు ఆ విధంగా లేకపోయినా అలా ఉండే పరిస్థితులను పెద్దలు కల్పించి నేర్పించాలి.

వారితో కొన్ని సాధనలు చేయించవచ్చు. కొన్ని గంటల సేపు మౌనం, ఒకపూట భోజనం చేయకపోవటం, రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉండటం, నెగెటివ్ మాటలు మాట్లాడకుండా, వ్యతిరేక భావాలు ప్రదర్శించకుండా ఉండటం, ఇంకా వారి భవిష్యత్ విద్యలో ఏకాగ్రతకు దోహదం చేసే వివిధ ఆటలు ఆడటం నేర్పించవచ్చు.

పిల్లలు వారి ప్రేమను, కరుణను, ఏకత్వాన్ని మరి క్షమాపణను పూర్తి స్వేచ్ఛగా ప్రకటించనివ్వాలి. ఈ భావోద్వేగాలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. వీటికంటే ఏదీ ఎక్కువ కాదు. వాటిని అణచిపెట్టకూడదు.

కోపం, ద్వేషం, ఈర్ష్య, భయం, దుఃఖం ఇవన్నీ కూడా సహజమైన భావోద్వేగాలే.

పిల్లలు అనేక సందర్భాలలో వీటిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. అలా ప్రదర్శించనివ్వండి, తరువాత వారు వాటిని అర్థం చేసుకుని అధిగమిస్తారు. అలాకాక వాటిని అణచివేస్తే, ఉదా : ఏడుస్తున్న పిల్లలను ఏడవకూడదు, ఏడుపు మంచిది కాదు అంటూ చెప్తే వారు దుఃఖాన్ని లోపలే అణచుకుంటారు. దాని వల్ల వారి దుఃఖం లోపలే ఉండిపోయి దాని తీవ్రత మరింతగా పెరుగుతుంది. ప్రెషర్ కుక్కర్‌లోని ఆవిరిని బయటకు రానివ్వకపోతే అది ఒక్కసారిగా పేలిపోతుంది. ఉదా : ప్రేమించుకునే ఇద్దరు ప్రేమికులను వారి ప్రేమను వ్యక్తపరచనీయకుండా విడదీస్తే వారు చనిపోవడానికి సిద్ధపడతారు.

పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచి అందరినీ చక్కగా ప్రేమించడం నేర్పించాలి. ప్రేమ ద్వారా పొందే సంతృప్తి ఎంతో గాఢమైనది. మనుషుల్ని మాత్రమే ప్రేమించడం సంపూర్ణత్వం అనిపించుకోదు. ఈ సృష్టినంతా ప్రేమించగలగడమే. మొత్తం ఉనికి అంతటి పట్ల దివ్య ప్రేమతో తమ వ్యక్తిత్వాన్ని నింపుకోవడమే పరమార్థం.

ఓ మనిషిలో ఎంతగా ప్రేమ నెలకొని ఉంటే అంతగా సంతోషం, ఆనందం, అతనిలో వికసించడానికి అవకాశాలు కోకొల్లలుగా లభిస్తాయి.

నీ తోటని నీవే పెంచు

" చేతిని చేతితో పట్టుకోవడానికీ
హృదయాన్ని హృదయంతో లంకె వేయడానికీ తేడా తెలిసాక,
మిత్రమా ! ప్రేమకు చిహ్నాలు ముద్దులు కావనీ
వాగ్దానాలు, బహుమతులు కావనీ అర్థమవుతుంది.
ముందు నీవు నీ తోటని శుభ్రం చేసుకో
హృదయ క్షేత్రంలో ప్రేమ విత్తనాలు జల్లు
ఎవరో తెచ్చే పూలకు ఆశించకు
అప్పుడు నీవు తలెత్తి ధైర్యంగా నీ తప్పుల్ని ఒప్పుకోగలవు
పూవుల్ని ఇతరులకి బహుమతిగా ఇవ్వగలవు "

పిల్లలకు చక్కటి స్వేచ్ఛ ఇస్తూనే అదే సమయంలో మరి ప్రియమైన మృదువైన అదుపును కూడా ఉంచాలి.

పిల్లలలో ఉన్న సంకల్పాలను, దీక్షలను గమనించి వారిని ప్రోత్సహించి అభివృద్ధి చెందనివ్వాలి. వారి కోరికలను వారి అంతర్‌శక్తికి జత చేసి, ఏ విధంగా నెరవేర్చుకోవాలో తెలియజేసి, నమ్మకాన్ని కలుగచేయాలి. ఒకవేళ వారు నేను చేయలేను అని అధైర్యపడితే ఎందుకు చేయలేవు, చేయగలవు అని ప్రయత్నించమని అవసరమైన సహకారం అందించి వారి శక్తిని వారికి తెలియజేయాలి. అదే సమయంలో ఓటమి కూడా విజయానికి తొలిమెట్టు అనే అవగాహన కల్పించాలి.

ఈ సందర్భంలో విద్యార్థులకు ధ్యానం ఏ విధంగా ఉపయోగపడుతుందో తెలుసుకుందాం.

శరీర వికాసం : ధ్యానం వలన విశ్వశక్తి అపారంగా మనలోనికి ప్రవహిస్తుం ! దాని వలన మన శరీరంలోని 72 వేల నాడులు శుభ్రపడతాయి. నాడీమండలశుద్ధి జరగడం వలన శరీరం దృఢతరమౌతుంది. దివ్యమైన ఆనాపానసతి ధ్యాన సాధన వల్ల పిల్లలలో పిరికితనం, సోమరితనం మొదలైనవి పోయి నిర్భయత్వం, చురుకుదనం అన్నవి అంకురిస్తాయి. ఆటపాటల్లో, విద్యలో ఊహించని ప్రగతి సాధించగలరు.

మానసిక వికాసం : ‘ A Sound Mind in Sound Body ’ అన్నారు కదా ...! ధ్యానంలో మనం తీసుకున్న విశ్వశక్తి బయటకు పోకుండా మనలోనే ఉండి మెదడులో కొత్త కణాలు పుట్టడానికి తోడ్పడుతుంది ...!! మెదడు నుంచి అనవసరమైన ఆలోచనలను తొలగించి అవసరమైనప్పుడు మరింత ఎక్కువ సామర్థ్యంతో పని చేసేలా చేయడం వలన విద్యార్థులలో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఏవైనా ఒక్కసారి విన్నా, చదివినా చాలు అలానే గుర్తుండిపోతుంది. అనునిత్య ధ్యాన సాధన వలన పిల్లలలో మూఢనమ్మకాలు నశించి భయాలు దూరమవుతాయి. ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి. ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం ... వీటిని పుష్కలంగా కలిగి ఉండటమే మరి మానసిక వికాసం కలిగి ఉండటం అంటే...!!!

భావ వికాసం : ఓడిపోవడం అంటే కేవలం విజయానికి ఒక మెట్టు దూరంలో ఆగిపోవడమే ...! పొరపాట్లు చేయడం సహజం. అనునిత్య ధ్యాన సాధన వలన పిల్లలు ఆటపాటలలో ఓడినందుకు గానీ, పొరపాట్లు చేసినందుకు గానీ, ప్రయత్నాలు విఫలం అయినందుకు గానీ నిరాశ, నిస్పృహలతో కృంగిపోక, బాధపడక, ఆశను కోల్పోకుండా ధైర్యంతో జీవించగలరు...!!

ధ్యాన సాధన ద్వారా జీవితంలో ఎలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితులనైనా నిర్భయంగా ఎదుర్కోగల శక్తి, “ లక్ష్య స్థిరత్వం ” లభిస్తాయి. ప్రేమ, భయం, దుఃఖం, కోపం మొదలైన సహజ భావావేశాలను సక్రమంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతారు.

బుద్ధి వికాసం : ధ్యానం అన్నది మనస్సులో అల్పమైన ఆలోచనలకు చోటివ్వక ఉన్నతమైన ఆలోచనా వైఖరులను పెంపొందిస్తుంది. మనుష్యులను, పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోగల “ బుద్ధి కుశలత ” అలవడుతుంది. అనునిత్య ధ్యాన సాధన వలన గెలుపు, ఓటమిలలో, కష్టసుఖాలలో, లాభనష్టాలలోను కార్యకారణ సంబంధాన్ని చూడగల స్థితిని సంపాదించుకోగలుగుతారు. మనస్పర్థలు పెంచుకోకుండా అందరూ కలిసి మెలిసి జీవించగలుగుతారు.

ఆధ్యాత్మిక వికాసం : “ అహం బ్రహ్మాస్మి ”, “ తత్వమసి ” అనే పరమ సత్యాలు ధ్యానం వల్లనే అనుభవంలోనికి వస్తాయి. “ నేను ” అంటే “ శరీరం ” కాదు “ ఆత్మ ” అని ... “ ఆత్మకు మరణం అనేది లేదు ” అని ... “ ఎవరి వాస్తవానికి వారే సృష్టికర్తలు ” అని... “ ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి ” అనే మూలసత్యాల విద్యారినీ, విద్యార్థులు స్వానుభవం వల్ల వెంటనే తెలుసుకోగలరు.

నేటి విద్యార్థులే రేపటి నాయకులు : నేటి విద్యార్థులే రేపటి నాయకులు ఉన్న దేశం అవుతుంది ...! సదృఢం అవుతుంది ...!! పిల్లలు భావితరాలవారికి మార్గదర్శకులు కావాలి.

పిల్లల అభివృద్ధి ఏదో ఒక స్థాయిలో ఆగిపోకుండా అన్ని కోణాలలో అభివృద్ధి సాధించేలా ఉండాలి. అంటే పైన వివరించిన 5 స్థాయిలలో అభివృద్ధి సాధించినప్పుడే వారు బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలులై పరిపూర్ణ సామర్థ్యం గల మానవులుగా తయారుకాగలరు.

ఈ భూమిపై మనం జీవితం అనే ఆట ఆడడానికి వచ్చాం అని, మన కుటుంబంతో, సమాజంతో కలిపి ఆ ఆట ఆడాలని చిన్నతనం నుంచి పిల్లలలో ఎరుక కలిగించాలి. అలాగే పిల్లల బాధ్యత తల్లి, తండ్రి ఇద్దరూ తీసుకోవాలి. వీలు కుదిరినప్పుడల్లా తండ్రి కూడా పిల్లలకు తినిపించడం, స్నానం చేయించడం వంటి పనులన్నీ చేయాలి. అప్పుడు తండ్రితో పిల్లలు ఎంతో సంతోషంగా ఉంటారు.

పిల్లలకి వారు కోరుకునే ప్రతిదీ పొందే శక్తి వారి లోపలే ఉంది అని చక్కగా చెబుతూ వారి అంతర్ ప్రజ్ఞను అనుభూతి పొందేలా సహకరించాలి.

పిల్లలు వారి స్వతంత్రతను ప్రకటించుకునే విధంగా వారి పనులు వారే చేసుకోవడం మొదలుపెడతారు. బటన్స్ పెట్టుకోవడం, సాక్స్ వేసుకోవడం, బెల్ట్ పెట్టుకోవడం ఇలా చేసేటప్పుడు చాలా సమయం పడుతుంది. మీరు ఓపికగా వేచి ఉండండి ; వాళ్ళను చేయనివ్వండి. అలాకాక వారి చేతిపై ఒక దెబ్బ వేసి సమయం లేదు, ఆలస్యం అవుతుంది అంటూ మీరు చేయకండి. వారికి కొత్తవి నేర్చుకోవాలి అనే ఆసక్తి పోతుంది. వారిని నేర్చుకోనివ్వండి. మీరు ఓర్పుగా ఉండటం నేర్చుకోండి. ఆలస్యం అయినా పరవాలేదు.

తిండి, శుభ్రత, నిద్ర మరి ప్రవర్తనల్లో ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఇంటిలో ఉండగానే నేర్పించాలి.

నిద్రిస్తున్న పిల్లలని లేపకండి. వారి నిద్ర చాలా అమూల్యమైనది. వారు దివ్యలోకాలలో విహరిస్తూంటారు. ఎంతో నేర్చుకుంటూ, ఎంతగానో ఎదుగుతూంటారు. ఒకపూట స్కూలుకంటే నిద్ర విలువైనది. సాధ్యమైనంత వరకు నిద్రిస్తున్న పిల్లల్ని లేపకండి.

చంటి పిల్లలు రాత్రుళ్ళు ఏడుస్తుంటే మీరు కడుపుతో ఉండగా ఎక్కువ ఇష్టంగా విన్న సంగీతం పెట్టండి. కడుపులో ఉన్నప్పుడు విన్న సంగీతంతో, పుట్టిన తరువాత కూడా పిల్లలు చక్కగా అనుసంధానం అవుతారు, ఆడుకుంటారు.

చాలామంది పిల్లలను ఆడించడం అంటే టీజింగ్ అనుకుంటారు. పిల్లలు కనిపించగానే వారి చేతిలోవి లాక్కొని, నిన్ను తీసికెళ్ళిపోతాను అని రకరకాలుగా టీజ్

చేస్తారు. అదే ఆడించడం అని భావిస్తారు. అది ఆట అని మీకు తెలుసు కానీ ఆ పసిబిడ్డకు తెలియదు. టీజ్ చేయడం ఆడించడం కాదు. టీజింగ్ అనేది ఆ బిడ్డ ఆత్మవిశ్వాసం ఇంకా ఆత్మగౌరవంపై నెగెటివ్ ప్రభావం చూపుతుంది. దయచేసి పిల్లలని ఏడిపించకండి, టీజ్ చేయకండి, నవ్వించండి.

పిల్లలకు ఆజ్ఞలు ఇవ్వడం ద్వారా నేర్పించలేము. ఆటే వారి భాష. మన భాష వారికి రాదు, మనమే వారి భాషలోకి దిగి మాట్లాడాలి. అప్పుడే వారు అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

పిల్లలు చాలా సంసిద్ధతతో ఉంటారు. ఎటువంటి సందర్భంలోనైనా తేలికగా ఇమిడిపోగలరు.

మనం పిల్లలని ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకున్నా సరైన పోషకాహారం ఇస్తున్నా సరే వారికి పోషకాల లోపం ఏర్పడుతుంటుంది. దీనికి కారణం కుటుంబంలో సృజనాత్మకత లోపిస్తే పిల్లలు బలహీనులుగా తయారవుతారు. వారికి కావలసిన పోషక పదార్థం ఉల్లాసం, అది కలసి జీవించడం ద్వారా వస్తుంది.

ఉల్లాసం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి ఆరాలోనూ, శరీరభాగాల్లోనూ సమతుల్యత ఏర్పరుస్తుంది. అందుకే వారితో సమయాన్ని గడిపి, ఆడించి, ఉల్లాసాన్ని అందించండి. అది మీరు అందించవలసిన అత్యంత ముఖ్యమైన పోషకం ...!

పిల్లలలో వచ్చే మార్పులు వారికి సహకరించే విధానాన్ని 7 సంవత్సరాల చక్రం (7 years cycle) రూపంలో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. 7 సంవత్సరాల చక్రాలు మూడు ఉంటాయి.

మొదటి 7 సంవత్సరాల చక్రం :

ఈ మొదటి 7 సంవత్సరాలు వారికి అందించవలసినవి

ప్రేమ మరి నమ్మకం - పూర్తి షరతులు లేని ప్రేమను వారికి అందించి, పూర్తిగా అంగీకరించి, పూర్తి నమ్మకాన్ని కలిగించాలి.

స్పర్శ మరి రక్షణ	–	వారు కోరినప్పుడు ఎత్తుకోవాలి (స్పర్శ), అలాగే వారు చేసే పనులకు అడ్డు రాకుండా దగ్గర ఉండి రక్షణ కల్పించాలి.
దగ్గర పడుకోవాలి	–	మొదటి 7 సంవత్సరాలు నిండేవరకూ వారిని తల్లిదండ్రులు తమ పక్కనే పడుకోబెట్టుకోవాలి.
తండ్రి పాత్ర	–	వారి ఆలన, పాలన, సంరక్షణల్లో తల్లితో సమానంగా తండ్రి తన పాత్ర నిర్వహించాలి.
సమాచారం	–	వారు కోరిన సమాచారం అంతా ఓర్పుతో వారికి అర్థమయ్యేలా అందించాలి.
పరిశోధన	–	వారిని కొత్త అంశాలను అన్వేషించనివ్వాలి, అన్నింటినీ తాకనివ్వాలి. వస్తువులన్నీ చూడనివ్వాలి. వీలైనంత ఎక్కువగా ప్రకృతిలో ఉండే గమనించడం చెయ్యనివ్వాలి.

మొదటి 7 సంవత్సరాలు పిల్లలు స్వీకరించే (Downloading) స్థితిలో ఉంటారు. వారు తమలోనికి ఆలోచనలు, మాటలు, నమ్మకాలు, అలవాట్లు అన్నీ మన నుండి తీసుకుంటారు. వారితో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. ఈ దశలో పడిన ఆ బీజాలు వారి జీవితాంతం ఉంటాయి.

రెండవ 7 సంవత్సరాల చక్రం :

Etheric Body	:	వారిలో ప్రాణమయ శరీరం తయారవుతుంది.
గతజన్మ నమ్మకాలు	:	వారి గతజన్మ నమ్మకాలు ఈ జీవితంలో ఏర్పడటం మొదలవుతుంది.
వ్యక్తిత్వం	:	వారిదైన వ్యక్తిత్వం ఏర్పడటం మొదలవుతుంది.

కళ, కథనం	:	వారిలో కళాత్మకత మొదలవుతుంది.
తీర్పులు, అధికారం	:	అధికారం చెలాయించడం, తీర్పులు చెప్పడం మొదలుపెడతారు.

ఏడు సంవత్సరాల లోపు గతజన్మ జ్ఞాపకాలు ఉండవచ్చు కానీ నమ్మకాలు ఉండవు. ఏడు సంవత్సరాల తరువాత మన పెంపకంలో లేనప్పటికీ వారిలో సరికొత్త నమ్మకాలు చోటు చేసుకుంటాయి. అవి వారి గతజన్మ నుంచి వచ్చినవి అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

మూడవ 7 సంవత్సరాల చక్రం :

ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు (Separate Identity) : గుర్తింపు అనేది ఈ స్థితిలోనే మొదలవుతుంది. సాధారణంగా మనం దీనిని ఎదిరించడంగా తీసుకుంటాం. కానీ నిజానికి వారిలో తమ ప్రత్యేకతను వ్యక్తపరచాలి, ఒక గుర్తింపు ఉండాలి అనే భావన ఈ దశలో మొదలవుతుంది.

తిరుగుబాటు ధోరణి (Rebelliousness) : వారు అనుకోని విధంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. పరిస్థితులలో మార్పు తేవాలనే వారి భావన. దానిని మనం అర్థం చేసుకుని అలా ఉండనివ్వాలి.

Self - Reliant: వారి నిర్ణయాలు అన్నీ వారే తీసుకుంటారు. ఎదుటివారి సహాయం, సలహా అవసరం లేదు అని అనుకోవడం మొదలుపెడతారు. వారిని అంగీకరించి అలా ఉండనివ్వండి. వారిలో మెల్లగా మార్పు వస్తుంది.

పిల్లల పెంపకంలోని ముఖ్యాంశాలు :

సదా ప్రోత్సాహం అందించండి

సదా మెచ్చుకోండి.

సురక్షితమైన పరిస్థితులు కల్పించండి.

మనలాగే వారి భావాలనూ గౌరవించాలి.

మీరు మీ పిల్లలను ఎంతో ప్రేమిస్తున్నట్లయితే ఇది అర్థం చేసుకోండి. వారు నిజానికి

మీ సొంతవారు కాదు. మీరు మీ పిల్లలకు కేవలం గైడ్స్‌గా కొంతకాలం వ్యవహరించబోతున్నారు. ఈ ఎరుకతో ఉండి చైతన్యవంతంగా, ఆనందంగా మీ పనిని పూర్తిచేయండి.

4 నుండి 6 సంవత్సరాల పాటు మీ పూర్తి కాలాన్ని, మీ పూర్తి శ్రమను, మీ పూర్తి ఓర్పును, మీ పూర్తి జ్ఞానాన్ని, మీ పూర్తి సహనాన్ని, మీ పూర్తి షరతులు లేని ప్రేమను, మీ పూర్తి ఎరుకను బిడ్డ కోసం వెచ్చించగలిగితే పిల్లలను కనండి. లేకుంటే దయచేసి పిల్లలను కనవద్దు. పిల్లలను కంటే వారిని సరైన విధంగా పెంచే సామర్థ్యం కలవారిగా అప్పటికే మీరు ఉండవలసి ఉంటుంది అని గుర్తుంచుకోండి.

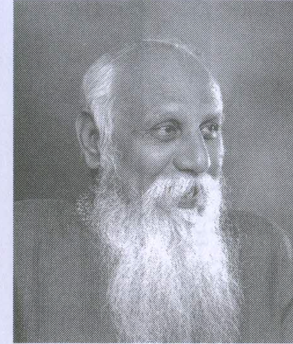
" మీరు విల్లు అయితే ఆ విల్లు నుంచి దూసుకుపోయే బాణాలే మీ పిల్లలు ".

" ఆత్మజ్ఞానం లేకుండా కనే పిల్లలు పిచ్చివారి చేతిలో రాళ్ళు ".

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ, డా॥ న్యూటన్ & లక్ష్మి, ఓషో, టార్కోమ్ సరైదారియన్ మరి దీపక్ చోప్రా ప్రసంగాల నుంచి, పుస్తకాల నుంచి సేకరించడం జరిగింది. మాస్టర్స్ అందరికీ కృతజ్ఞతలు.



" 2020 - శాకాహార జగత్ "

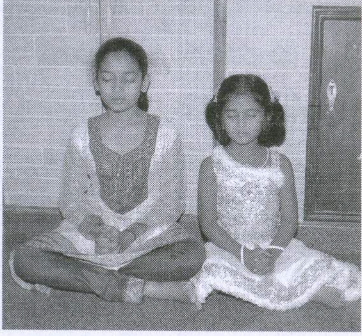


ఒకానొక పులి ఒకానొక మేకను తింటుంది
కనుక దానిని " క్రూరమృగం " అంటాం
ఒకానొక ఏనుగు సస్యాహారి
కనుక దానిని " **సాధుజంతువు** " అంటాం
ఏనుగు క్రూరమృగమూ కాదు.. పులి సాధుజంతువూ కాదు
" క్రూర " అనే పదప్రయోగంలోనే కఠోరత్వం మరి
కాఠిన్యం వున్నాయి
" సాధు " అనే పదప్రయోగంలోనే మృదుత్వం మరి
శాంతస్వభావం వున్నాయి
" ఓకే ! " .. మరి " మనిషి ??? "
మనిషి కూడా కోళ్ళనూ, మేకలనూ తింటే క్రూరమృగమే !
మనిషి సస్యాహారి అయితే సాధు జంతువే !
మాంసం తినే మానవజాతి అంతా కూడా " ద్విపాద క్రూరమృగ మనిషి జాతి "
సస్యాహార మానవాళి అంతా కూడా
" సంస్కార మానవాళి " మరి " సాధు మానవాళి "
మాంసాహార మానవాళి అంతా కూడా " ఆటవిక మానవాళి "
సస్యాహార మానవులంతా " మానవత్వపు వెలుగులతో కూడిన మానవాళి "
ఈ భూమి మీది మాంసాహారులందరూ ఇక శాకాహారులవుదురు గాక !
ఈ భూమి మీది ఆటవికులందరూ ఇక మానవత్వ దివ్యులు అవుదురు గాక !
ఈ భూమి మీద 2020 కల్లా " **శాకాహార జగత్** "ను స్థాపించి తీరుతాం !
జై శాకాహార జగత్ ! జై జై శాకాహార జగత్ !!

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

వ్యవస్థాపకులు, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్

ధ్యానం చేసే విధానం



" స్థిర సుఖాసనంలో హాయిగా కూర్చొని, చేతులు రెండూ కలిపి, వేళ్ళలో వేళ్ళు పెట్టుకొని, కళ్లు రెండు మూసుకుని, సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసలను గమనించండి. ఏ విధమైన స్మరణ, ఉచ్చారణ చేయవద్దు. ఆలోచనలు వస్తున్నా వాటిని ఎప్పటికప్పుడు కట్ చేసి మళ్ళీ శ్వాస మీదే ధ్యాస ఉంచండి. తద్వారా మీ శ్వాస చిన్నదై నాసికాగ్రం (భ్రూమధ్యం)లో స్థిరమయి ఆలోచనారహిత స్థితికి చేరుకుంటారు ".

ఎంత సమయం ధ్యానం చేయాలి ?

ప్రతిరోజు ఎవరి వయసు ఎంతో కనీసం అన్ని నిమిషాలు తప్పక ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేయవచ్చు.

ధ్యానం వలన లాభాలు

- ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధికుశలత, సంకల్పశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మస్థైర్యం, గెలుపు ఓటమిలమధ్య సమతుల్యం పొందవచ్చు.
- ఆందోళన, భయం, విసుగు, దుఃఖం, నిరాశ, ఆవేదన, అలజడి, అజ్ఞానం, మూర్ఖత్వం, జీవితం పట్ల విరక్తి, మూఢనమ్మకాలు తొలగిపోతాయి.
- ధ్యానం ద్వారా నాడీమండల శుద్ధి జరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. బి.పి., షుగర్, ఆస్తమా, స్పాండిలైటీస్, మైగ్రేన్, కీళ్లనొప్పులు, అల్సర్స్, గుండెజబ్బులు తగ్గించుకోవచ్చు.